MASALA
TV FOOD MAGAZINE

Volume 9 · Issue 91 February 2017

Content

اداریہ

قارئین محترم

السلام وعلیکم!

یہ بات ہے نئے سال کی پہلی صبح کی' جب میری گاڑی کے پاس ایک فقیر نے آ کر صدا لگائی۔ میں نے کچھ پیسے نکال کر اسے دیئے' اس کی دیکھا دیکھی چند چھوٹے' چھوٹے مانگنے والے بچے گاڑی کے پاس جمع ہوگئے' جب میں نے کھلے پیسے نہ ہونے کے سبب انہیں پیسے دینے سے انکار کیا' تو اُن بچوں میں شامل ایک بارہ یا تیرہ سالہ بچی نے گاڑی پر زور سے ہاتھ مار کر نفرت کا اظہار کیا۔

یہ بظاہر ایک چھوٹا سا واقعہ ہے' ہوسکتا ہے کہ دیگر لوگوں نے بھی اپنی زندگی میں کبھی ایسی صورتحال کا سامنا کیا ہو' میں اُن کی سوچ سے تو آگاہ نہیں ہوں لیکن اس بچی کا یہ فعل کم از کم مجھے یہ سوچنے اور افسوس کرنے پر مجبور کر گیا کہ لوگوں کے سامنے ہاتھ پھیلانے کا عمل اس کے نزدیک مجبوری نہیں' بلکہ وہ بھیک کو اپنا حق سمجھ کر وصول کر رہی ہے یہی وجہ ہے کہ پیسے نہ ملنے پر اس نے شدید ردعمل کا مظاہرہ کیا۔

ایسے بدصورت رویئے معاشرتی مادہ پرستی اور خود پرستی کی پیداوار ہیں۔ یہ ایک انتہائی بدصورت حقیقت ہے کہ آج کے معاشرے میں لوگ اپنی ذات میں مگن ہیں۔ آج معاشرتی ترقی انسانی اقدار کی تنزلی اور تذلیل کا باعث بن رہی ہے۔ ہم میں سے بیشتر لوگ اپنی روایت و اقدار سے بچھڑ چلے ہیں' چند دہائی قبل تک لوگ اپنے پڑوسیوں' عزیز رشتہ داروں اور دوست احباب کے دکھ سکھ کے ساتھی ہوتے تھے بلکہ عزت نفس کو مجروح کئے بغیر اُن کی ہر طرح سے مدد کرتے تھے' آج ہم اپنے پیاروں کے مسائل اور تکالیف سے قطعاً بے بہرہ ہیں۔ معاشرے میں پھیلتی یہ خود غرضی بے شمار مسائل اور جرائم کو جنم دے رہی ہے۔ بے شمار ایسے لوگ ہیں جنہیں ضرورت نے ہاتھ پھیلانے پر مجبور کر دیا ہے جب کہ بڑی تعداد ایسے لوگوں کی بھی ہے جو بھیک مانگنے کو اپنا پیشہ بنا کر اپنی نسلوں کی تباہی کا باعث بن رہے ہیں۔

جبکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اپنی ذات کے حصار سے باہر نکل کر لوگوں کی تکالیف سے آگاہی حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ ہم میں سے ہر ایک اپنا احتساب کرے اور معاشرے کے سدھار کیلئے اپنا کردار ادا کرے تو یقین کریں کہ جلد معاشرتی مسائل سمٹنے لگیں گے' ضرورت ہے تو بس چراغ سے چراغ جلانے کی' پھر دیکھئے کہ کتنی جلدی اور کیسا خوبصورت اُجالا پھیلتا ہے۔

آیئے عہد کریں کہ وطن عزیز کی تعمیر و ترقی کیلئے اپنا کردار ادا کرنے میں کوئی دقیقہ فروگزاشت نہ کریں گے۔ (آمین)

ادارہ

چیف ایڈیٹر: سلطانہ صدیقی — جوائنٹ ایڈیٹر: شازیہ انوار

ایڈیٹوریل اسسٹنٹ: نصر خان' سینئر یوٹیلائزر: سید نبیل احمد' ڈیزائنر: یوسف رضوی' فوٹوگرافی: احسن قریشی' حارث عثمانی

ایڈورٹائزنگ منیجر: منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv فون: 0333-3222353 ڈسٹری بیوٹر: رہبر نیوز ایجنسی 0333-2168390 پرنٹر: یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ: بلڈنگ نمبر 10/11 حسن علی اسٹریٹ متصل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی 74000 یو اے این نمبر: 111-486-111

مزید معلومات کیلئے رابطہ کریں: shazia.anwar@hum.tv آن لائن خریداری کیلئے رابطہ کریں http://www.masala.tv/masalamag/

غذاؤں سے بھگائیں سردی اور بیماری

اپنی روزمرہ غذا میں ایسی چیزیں شامل کریں جو سردیوں میں بیماریوں سے محفوظ رکھ سکیں

سردی کا موسم اپنے جوبن پر ہے اسکے ساتھ نزلہ' زکام اور کھانسی جیسی بیماریاں بھی لوگوں کو اپنے گھیرے میں لئے ہوئے ہیں۔ ان بیماریوں سے نجات کا بہترین حل یہ ہے کہ اپنی روزمرہ خوراک میں وہ چیزیں شامل کر لی جائیں جو سردیوں میں بیماریوں سے محفوظ رکھ سکیں مثلاً چکن سوپ یا مرغی کا شوربہ جو ہر موسم کی بہترین غذا ہے لیکن سردیوں میں اسکا استعمال موسمی اثرات سے بچاتا ہے۔ اگر اس میں سبزیاں شامل کرلی جائیں یعنی سادہ چکن سوپ کی جگہ چکن ویجی ٹیبل سوپ پیا جائے تو مزید بہتر نتائج آتے ہیں۔

سرد موسم میں بہت سے رس دار پھل مثلاً کینو' موسمی اور چکوترے پیدا ہوتے ہیں جن میں موجود وٹامن سی کی وافر مقدار کھانسی اور زکام کی شدت کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ 21 مختلف طبی مطالعات کے مطابق روزانہ صرف 8 گرام وٹامن سی استعمال کرنے سے نزلے' زکام اور کھانسی سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ لہسن' پیاز اور ہری پیاز کا روزانہ استعمال بھی نزلہ و زکام کے ساتھ دیگر کئی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ان میں قدرتی طور پر ایسے بے شمار مادے پائے جاتے ہیں جو زخموں کو خراب ہونے سے بچانے کیساتھ قوت مدافعت (*immune system*) کو مضبوط بناتے ہیں' لہسن بند ناک کھولنے میں مدد دیتا ہے۔ گلے کی تکلیف میں ادرک والی چائے مستعمل ہے۔ ماہرین کے مطابق ادرک زکام (*influenza*) کا باعث بننے والے جراثیموں کو نشانہ بناتے ہوئے کھانسی اور زکام کی شدت میں نمایاں کمی کرتی ہے۔ زخم مندمل کرنے اور موٹاپا ختم کرنے میں شہد کی شہرت سینکڑوں سال پرانی ہے۔ جدید سائنس بھی ہے کہ شہد میں قدرتی طور پر ... کی خصوصیات کی مالک ہے جو اسے جراثیم اور پھپھوندیوں کے خلاف ایک موثر ہتھیار بناتی ہیں۔ سردیوں میں خالص شہد کا استعمال نزلہ' زکام اور کھانسی سے تحفظ فراہم کرنے کے علاوہ دیگر فوائد بھی پہنچاتا ہے' البتہ ایک سال سے کم عمر بچوں کو شہد استعمال نہیں کرانا چاہئے کیونکہ اس میں شامل بعض اجزاء ان کیلئے تکلیف کا باعث بن سکتے ہیں۔ یہ غلط فہمی عام ہے کہ سردیوں کے موسم میں دہی استعمال نہیں کرنی چاہئے جبکہ اسکے مفید اثرات ہر موسم کیلئے ہیں۔ حال ہی میں دریافت ہوا ہے کہ دہی میں قدرتی طور پر ایک ایسا جرثومہ پایا جاتا ہے جو کئی طرح کے جراثیموں کو بڑھنے سے روکتا ہے' ان میں زکام کی وجہ بننے والے جراثیم بھی شامل ہیں۔ سیلینیم وہ عنصر ہے جو مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے جبکہ مناسب مقدار میں اسکا روزانہ استعمال زکام کے جراثیم کو جسم سے نکال باہر کرنے میں مددگار رہتا ہے۔ بادام میں سیلینیم کی وافر مقدار ہوتی ہے' روزانہ صرف 10 گرام بادام کھانے سے جسم میں سیلینیم کی مطلوبہ مقدار پوری ہوجاتی ہے۔ اسکے علاوہ سمندری غذائیں لوبسٹر' کیکڑے' ٹیونا اور کاڈ فش بھی سیلینیم سے بھرپور ہوتے ہیں' اگر غذا میں روزانہ صرف 50 گرام مچھلی شامل کرلی جائے تو سیلینیم کی ضروری مقدار کیساتھ بہت سے دوسرے اضافی غذائی اجزاء بھی مل جاسکتے ہیں۔

جڑی بوٹیوں سے علاج میں مشروم بھی بکثرت استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ ان میں ایسے کئی مادے شامل ہوتے ہیں جو نہ صرف زخموں کو خراب ہونے سے بچاتے ہیں بلکہ مدافعتی نظام کو بھی مضبوط بناتے ہیں۔ کالی مرچ سردیوں کے موسم میں نزلے' زکام اور کھانسی سمیت کئی بیماریوں سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔ کالی مرچ میں ادرک اور سرکہ ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ بیماریوں کی تیزی بڑھنے ... بھرپور ... کرتی ہے۔ کالی مرچ میں 'پیپرین' نامی ایک مرکب ہوتا ہے جو نزلہ اور بخار کم کرنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ ■

اسٹابیریز

اسٹرابیریز میں 98 فیصد وٹامن سی کے علاوہ بڑی مقدار میں وٹامن کے، فولیٹ، مینگنیز، پوٹاشیم، کیلشیم اور دیگر معدنیات بھی پائے جاتے ہیں۔

اسٹرابیری کا استعمال کولیسٹرول، بلڈ پریشر، دل کے امراض اور وزن میں اضافے سے بچاتا ہے۔

چکنائی اور سوڈیم نہ ہونے کی بناء پر اسے صحت کیلئے بہترین قرار دیا جاتا ہے۔

بہترین اینٹی ایجنگ ہونے کی وجہ سے اسے اکثر کریموں میں استعمال ہوتا ہے۔ کھلے مسام بند کرنے، جلد کو تروتازہ اور صاف کرنے کیلئے کچلی ہوئی اسٹرابیریز چہرے پر لگائیں۔

FOOD FACTS

مٹر

مٹر کے [illegible] میں پائے جاتے ہیں وٹامن بی [illegible] 6 اور 2 [illegible] فولیٹ، زنک اور فولاد۔

مٹر کھانے سے خون میں سرخ ذرات زیادہ بنتے ہیں جن کے [illegible] جسم کے ہر حصے [illegible] سر کی جلد تک آکسیجن [illegible] ہے۔ [illegible] بال جھڑنے کا عمل رک جاتا ہے۔

مٹر کا باقاعدہ استعمال آنکھوں، ہاضمہ بہتر بناتا ہے، مٹر کے پروٹین اور فائبر بلڈ شوگر کو کنٹرول کرتے ہیں۔

مٹر میں فولک ایسڈ، فولیٹ یعنی بی کومپلیکس موجود ہوتا ہے اسلئے حاملہ خواتین کو مٹر کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

اُبلے ہوئے مٹر کو پیس کر چہرے پر ماسک لگانے سے جلد تروتازہ اور شاداب ہو جاتی ہے۔

انڈا قیمہ

اجزا:

گائے کا قیمہ (ہاتھ کا کٹا ہوا)	½ کلو
انڈے (اُبلے ہوئے)	4 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
تازہ لال مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	8 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	4 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + تلنے کیلئے
تلی ہوئی پیاز ادرک	سجانے کیلئے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں قیمہ ہلدی لہسن ادرک اور نمک ملا کر قیمہ گلنے تک پکائیں پھر تیل ڈال کر بھونیں۔ اس میں ہری مرچیں لال مرچیں اور لیموں کا رس ملا کر دم پر رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انڈے سنہری تل کر نکال لیں۔ ان کے لمبائی سے آدھے ٹکڑے کاٹ لیں۔ سرونگ ڈش میں قیمہ نکالیں اسے انڈوں پیاز ادرک اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Anda Qeema

Ingredients:

Minced beef (hond chopped)	½ kg
Eggs (bailed)	4
Turmeric powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste1 tbsp	
Fresh red chillies (cut lengthwise)	8
Green chillies (cut lengthwise)	4
Lemon juice	2 tbsp
Solt	to toste
Oil	½ cup + far frying
Fried onian, ginger	far garnishing
Green coriander (finely cut)	far garnishing

Method:

- Add minced beef, turmeric powder, ginger/garlic poste and solt in a pat and cook till meot is tender. Then odd oil and cook thoroughly.
- Add green chillies, red chillies ond leman juice and leave on dum.
- Heot oil in a frying pan and fry eggs until galden.
- Cut eggs lengthwise.
- Transfer qeema an a serving dish and gornish with eggs, onian, ginger and fresh coriander and serve.

ہرا مصالحہ مچھلی کی کڑاہی

اجزاء:

سرمئی مچھلی کے ٹکڑے	½ کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	3 عدد
لہسن (بغیر چھلے)	6 جوے
ہری مرچیں	8 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے + چھڑکنے کیلئے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

ٹماٹر میں ہری مرچیں اور لہسن ملا کر چٹنی پیس لیں۔ فرائنگ پین میں ½ تیل گرم کریں' اس میں چٹنی' لیموں کا رس اور نمک ملا کر بھونیں۔ کڑاہی میں باقی تیل گرم کر کے مچھلی کے ٹکڑے سنہری کریں' اس میں فرائنگ پین کا آمیزہ' ادرک اور کالی مرچ ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اس پر ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک دیں۔

Green Masala Fish Karhai

Ingredients:

Mackerel fish	½ kg
Lemon juice	2 tbsp
Tamataes (finely cut)	3
Garlic (with skin)	6 claves
Green chillies	8
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp + for sprinkling
Salt	ta toste
Oil	1 cup
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Blend tomotoes with green chillies and gorlic to prepare chattni.
- Heat half the oil in a frying pan and odd chattni, leman juice ond solt ond caok.
- Heat remaining oil in o wak and fry fish pieces until galden.
- Add frying pan mixture, ginger ond black pepper ond tronsfer in a dish.
- Sprinkle green coriander and ginger on top.

فش کٹا کٹ

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
پیاز (کچی پسی ہوئی)	ایک عدد
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	4 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	4 کھانے کے چمچ
کٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + تلنے کیلئے

ترکیب:

مچھلی کو دھوئے بغیر سرکہ لگائیں اور 5 منٹ بعد دھو لیں۔ پھر لیموں کا رس، ½ ہلدی اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ توے کو چکنا کر کے مچھلی کو دونوں جانب سے سینک لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی سنہری تل کر نکال لیں۔ بڑے توے پر تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لال مرچ، زیرہ، دھنیا، دہی، باقی ہلدی، ٹماٹر اور نمک ملا کر بھونیں، پھر مچھلی ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے اسکے ٹکڑے کر لیں۔ اس میں قصوری میتھی، گرم مصالحہ، لیموں کا رس، ادرک، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Fish Katakat

Ingredients:

Fish fillets	½ kg
Onion (raw paste)	1
Vinegar	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Tomatoes (chopped)	4
Green chillies (cut lengthwise)	4
Fresh coriander (chopped)	4 tbsp
Coriander seeds (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Dried fenugreek leave	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup + for frying

Method:

- Rinse fish with vinegar without washing and set aside for 5 minutes then wash.
- Marinate fish with lemon juice, turmeric powder and salt and set aside.
- Grease an iron griddle and fry fish from both sides until golden.
- Heat oil on an iron griddle and fry onion until golden.
- Add red chillie powder, cumin seeds, coriander seeds, yogurt, turmeric powder, tomato and salt and cook. Add fish, and while stirring continuously with a spoon cut into pieces with it.
- Add fenugreek, hot spices powder, lemon juice, ginger, fresh coriander and green chillies.
- Transfer into a dish and serve.

سویٹ اینڈ سار گارلک ونگز

اجزاء:

مرغی کے پر	10 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
چلی ساس	½ پیالی
ٹماٹو ساس	½ پیالی
سفید سرکہ	½ پیالی
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچہ
اناناس کا جوس	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے + 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں مرغی کے پر، سرکہ اور نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر ان کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے پر سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں، پھر مرغی کے پر، ٹماٹو ساس، چلی ساس، اناناس کا جوس، براؤن چینی، کالی مرچ اور سویا ساس ملا کر بھون لیں۔ اس میں تل کا تیل شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔

Sweet and Sour Garlic Wings

Ingredients:

Chicken wing	10
Gorlic (chopped)	2 tbsp
Chilli sauce	½ cup
Tomato souce	½ cup
Vinegar	½ cup
Say sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Brawn sugor	1 tbsp
Pineapple juice	½ cup
Salt	to taste
Sesame oil	1 tbsp
Oil	for frying + 2 tbsp

Method:

- Add chicken, vinegar and salt in a pat and caak an law flame till its water dries.
- Heot oil in a wok and fry chicken wings until galden.
- Heat 2 tbsp ail in a pat and fry garlic till golden, then add chicken wings, tomato sauce, chilli sauce, pineapple juice, brawn sugar, black pepper and soya sauce and cook.
- Add sesame oil and transfer into a dish.

شکر قندی کی کھیر

اجزاء:

شکر قندی (اُبلی ہوئی)	½ کلو
تازہ دودھ	ایک لیٹر
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
چینی	1½ پیالی
چاول کا آٹا (پانی میں گھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
بادام، پستے (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

شکر قندی کو چھیل کر کچل لیں۔ دیگچی میں دودھ اور الائچیوں کو دودھ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں چینی اور شکر قندی ملا کر تھوڑی دیر تک پکائیں' پھر چمچہ چلاتے ہوئے چاول کا آٹا ملالیں۔ کھیر گاڑھی ہوجائے تو ڈش میں نکالیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہونے پر کنڈینسڈ ملک ملائیں۔ مزیدار کھیر بادام اور پستے سے سجا کر پیش کریں۔

Sweet Potato Kheer

Ingredients:

Sweet potatoes (boiled)	½ kg
Milk (fresh)	1 liter
Green cardamoms	8
Condensed milk	1 cup
Sugar	1½ cup
Rice flour (made into paste with water)	3 tbsp
Almonds and pistachios (finely cut)	for garnishing

Method:

- Peel skin of sweet potatoes and mash.
- Add milk and cardamoms in a pot and cook till milk thickens.
- Add sugar and sweet potatoes and cook for a little while, then add rice flour while stirring continuously with a spoon.
- When ingredients thicken, transfer into a dish.
- Allow to cool and add condensed milk.
- Garnish dish with almonds and pistachios and serve.

چکن تندوری بریانی

مرغی کے اجزاء:

سالم مرغی	ایک کلو
پیا ہوا لہسن ادرک	3 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

چاول کے اجزاء:

چاول (بھیگے ہوئے)	½ کلو
ثابت کالا زیرہ، زردے کا رنگ ½، ½ چائے کا چمچہ	
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	3 عدد
پیاز (تلی ہوئی)	2 عدد
پیا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، پودینہ	½، ½ گڈی
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی) 5 عدد	
آلو بخارے	½ پیالی
دار چینی	3 ڈنڈیاں
بڑی الائچیاں، لونگیں	4، 4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
گھی	½ پیالی + لگانے کیلئے

ترکیب:

مرغی پر اسکے اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں' پھر اسٹیمر میں 20 منٹ پکالیں۔ اسے ٹرے پر رکھ کر گھی لگائیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 12 منٹ تک پکالیں۔ دیگچی میں چاول' کالا زیرہ' پانی اور نمک ملائیں اور ایک کنی اُبال کر چھان لیں۔ دیگچی میں گھی گرم کر کے بڑی الائچیاں' دار چینی اور لونگیں کڑکڑائیں' اس میں ½ تلی ہوئی پیاز اور علاوہ زردے کا رنگ باقی اجزاء ملا کر قورمہ تیار کر لیں۔ ایک علیحدہ دیگچی میں ½ قورمہ' ½ چاول' باقی قورمہ' ہرا دھنیا' پودینہ' ہری مرچیں اور پیاز چھڑک کر باقی چاول کی تہہ لگا دیں۔ اس پر تھوڑا سا پانی اور زردے کا رنگ چھڑکیں اور درمیان میں مرغی رکھ کر دم پر رکھ دیں۔

Chicken Tandoori Biryani

Chicken Ingredients:

Chicken (whale)	1 kg
Ginger/ garlic paste	3 tbsp
Block pepper (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	2 tbsp
Hat spices pawder	1 tbsp
Lemon juice	4 tbsp
Yellow food calaur	1 pinch
Solt	ta taste
Oil	3 tbsp

Rice Ingredients:

Rice (sooked)	½ kg
Black cumin, yellow food colour	½ tsp each
Tamatoes (chopped)	3
Onions (fried)	2
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Fresh cariander, mint	½ bunch each
Green chillies (thickly cut)	5
Plum	½ cup
Cinnaman	3 sticks
Block cordomoms, claves	4 each
Red chilli powder	1 tbsp
Hat spices powder	1 tsp
Solt	to toste
Clorified butter	½ cup + for opplying

Method:

- Marinote chicken with its ingredients far ane haur.
- Ploce chicken in a steomer for 20 minutes ond remove.
- Place chicken on o troy and apply clarified butter on it ond ploce in a pre-heated aven at 180 °C far 12 minutes.
- Par-boil rice in o pot with black pepper, water and salt, then sieve.
- Heot clorified butter in a pat and fry block cordomoms, cinnomon and cloves then add half fried anian ond remoining mosola and cook to prepare qarma.
- Layer half qorma, half rice, remaining qorma ond sprinkle fresh coriender, mint, green chillies and onians in a pat.
- Sprinkle food colour and water on top and place chicken in centre, leove on dum.

پوٹاٹو بالز

اجزاء:

آلو (اُبلے)	½ کلو
سفید لوبیا (اُبلا ہوا)	200 گرام
موزریلا پنیر (کدوکش)	100 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	3 عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے + تلنے کیلئے
سلاد پتے، ٹماٹر، پیاز (لچھے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

آلوؤں میں نمک ملا کر بھرتہ کر لیں۔ لوبیا میں لال مرچ، زیرہ، لیموں کا رس اور لہسن پاؤڈر ملائیں۔ فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور انہیں چند منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ہتھیلی کو گیلا کر کے تھوڑا سا آلو کا آمیزہ پھیلائیں، اس کے درمیان میں تھوڑا سا لوبیا اور پنیر رکھ کر لپیٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے آمیزے کی بالز تیار کر لیں۔ انہیں پہلے انڈے، پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور بالز کو سنہری تل کر نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتے، پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں، پوٹاٹو بالز اس پر رکھ کر پیش کریں۔

Potato Balls

Ingredients:

Potataes (bailed)	½ kg
Kidney beans (boiled)	200 grams
Mozzarella cheese (grated)	100 grams
Red chilli powder	1 tbsp
Cumin pawder	1 tsp
Garlic powder	½ tsp
Leman juice	1 tbsp
Eggs (beoten)	3
Breadcrumbs	1 cup
Salt	ta taste
Oil	2 tbsp + for frying
Lettuce leaves, tamato, onions (rings)	for decaratian

Method:

- Mix patataes with salt and mash.
- Mix kidney beans with red chilli pawder, lemon juice and ginger pawder.
- Heat 2 tbsp oil in o frying pan ond fry beans far a few minutes and remove.
- Wet palm a little ond flotten potato mixture and place kidney beans and cheese in its centre and reshape inta a ball.
- Repeat pracess ta make mare potato balls.
- Coat balls first with egg ond then breadcrumbs.
- Heat ail in a wak and fry till golden.
- Decarote dish with lettuce leaves, tomatoes and onion.
- Place paiata balls an it and serve.

پمکن ود براؤن شوگر ساس

اجزاء:

گھیا کدو	½ کلو
براؤن چینی	ایک پیالی
پسی ہوئی دارچینی	ایک چٹکی
مکھن	½ پیالی
لیموں کے قتلے گاجر (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے

ساس کے اجزاء:

براؤن شوگر	2 کھانے کے چمچے
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
ونیلا ایسنس	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

کدو کے بیج نکال کر لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ بڑے فرائنگ پین میں کدو کے ٹکڑوں کی تہہ لگائیں' اس پر باقی اجزاء ڈال کر کدو گلنے تک پکائیں۔ اسے سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملا کر کدو پر ڈالیں۔ اسے لیموں کے قتلوں اور گاجر سے سجا کر پیش کریں۔

Pumpkin with Brown Sugar Sauce

Ingredients:

Pumpkin	½ kg
Brown sugar	1 cup
Cinnaman pawder	1 pinch
Butter	½ cup
Leman slices, carrots (finely cut)	for decoratian

Sauce Ingredients:

Brawn sugar	2 tbsp
Yagurt (whipped)	½ cup
Vanilla essence	½ tsp

Method:

- Remave seeds fram pumpkin and cut lengthwise.
- Layer a big frying pan with pumpkin pieces and spread remaining ingredients aver pieces. Cook till tender.
- Transfer inta a serving dish.
- Mix sauce ingredients in a bawl and pour on pumpkin pieces.
- Decarate with leman slices, carrots and serve.

پیزا سینڈوچ

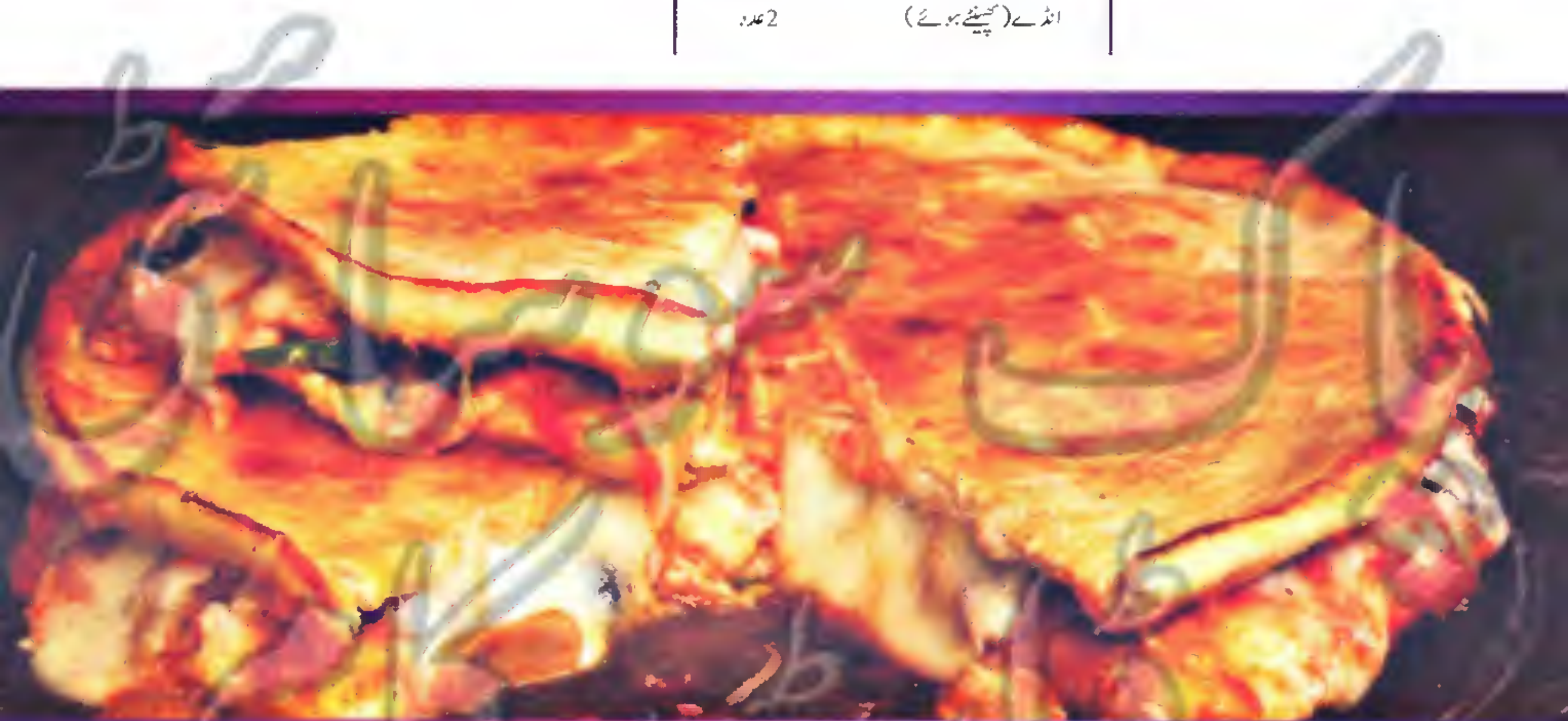
آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ کلو
خمیر (پانی میں بھیگا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
چینی	½ چائے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ

ٹاپنگ کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
مشروم (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی
کالے زیتون (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی
موزریلا پنیر (کدوکش کیا ہوا)	1½ پیالی
پیزا ساس	ایک پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد

ترکیب:

آٹے کے اجزاء گوندھ کر کم از کم 4 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ اسکے 2 حصے کر کے روٹیاں بیلیں۔ پیزا کے سانچے کو چکنا کر کے ایک روٹی اس پر سیٹ کر دیں' پھر پیزا ساس' شملہ مرچ' ٹماٹر' مشروم' مرغی' پیاز' موزریلا پنیر اور زیتون کی تہہ لگا دیں۔ کناروں پر انڈہ لگائیں اور دوسری روٹی اسکے اُوپر رکھ کر دبا دیں۔ اس پر برش سے انڈہ لگائیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔

Pizza Sandwich

Dough Ingredients:

Refined flaur (sieved)	½ kg
Yeast (sooked in water)	1 tsp
Sugar	½ tsp
Baking pawder	2 tsp
Solt	ta taste

Topping Ingredients:

Chicken pieces (baneless, bailed)	1 cup
Onians (finely cut)	2
Tomato (finely cut)	1
Copsicum (finely cut)	1
Mushrooms (finely cut)	½ cup
Block olives (finely cut)	½ cup
Mazzarella cheese (grated)	1½ cup
Pizza sauce	1 cup
Eggs (beaten)	2

Method:

- Knead dough ingredients and set aside far at least 4 hours.
- Divide dough into two holves ond roll into discs. Greose pizza mauld and set ane disc in it.
- Spread pizza sauce, copsicum, tomotoes, mushroom, chicken, onion, mozzorella cheese and sprinkle black alives an tap.
- Place the ather disc an tap and seal edges with egg and flatten it with hands.
- Brush egg on tap and place in a pre heated oven at 180 °C far 15 minutes ond remove.

ایگ اینڈ ساسجز ٹارٹ

ٹارٹ کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
انڈا	ایک عدد
نمک	حسبِ ذائقہ
مکھن	250 گرام

ٹاپنگ کے اجزاء:

ساسجز (اُبلے اور کٹے ہوئے) 4 عدد

انڈے (سخت اُبلے ہوئے) 4 عدد

تازہ دودھ	ایک پیالی
مسٹرڈ پیسٹ	2 چائے کے چمچے
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
چیڈر پنیر (کدوکش)	100 گرام
مکھن	100 گرام

ترکیب:

ٹارٹ کے اجزاء گوندھ کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں' پھر بیل کر ٹارٹ پین میں سیٹ کر دیں۔ اس پر لوبیا رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 250°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکالیں۔ انڈوں کو چوپ کر لیں' فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور ساسجز کو ہلکا سا تل کر نکال لیں۔ ساس پین میں مکھن پگھلا کر میدہ بھونیں' پھر چمچہ چلاتے ہوئے دودھ ملالیں' اُبال آجائے تو مسٹرڈ پیسٹ ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر چولہا بند کر دیں۔ ٹارٹ پر انڈے' ساسجز' ساس اور پنیر پھیلائیں پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

☆ لوبیا صرف وزن کے طور پر استعمال ہوں گے۔

Egg and Sausage Tart

Tart Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Egg	1
Salt	to taste
Butter	250 grams

Topping Ingredients:

Sausages (boiled and crushed)	4
Eggs (hard boiled)	4
Milk (fresh)	1 cup
Mustard paste	2 tsp
Flour	1 tbsp
Cheddar cheese (grated)	100 grams
Butter	100 grams

Method:

- Knead tart ingredients and set aside for a little while. Roll dough into a disc and set in a tart pan.
- Spread kidney beans on it and place in a pre-heated oven at 250°C for 15 minutes and remove.
- Chop eggs and heat 2 tbsp oil in a frying pan and slightly fry sausages and remove.
- Melt butter in a saucepan, add flour and cook, then add milk while stirring continuously with a spoon.
- Bring to boil and add mustard paste and cook till it thickens and remove from flame.
- Spread eggs, sausages, sauce and cheese on tart; Kidney beans should be removed as it is used for weight only.
- Place in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes, remove and serve hot.

★ Use kidney beans for weight only.

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

گجراتی ڈھوکرے

اجزاء:

سوجی	½ کلو
بیسن	250 گرام
کھٹی دہی	½ کلو
فروٹ سالٹ	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	1½ چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پانی	½ پیالی
زیرہ لال مرچ ہرا دھنیا	چھڑکنے کیلئے
اسپیشل ڈھوکرا چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

سوجی میں بیسن دہی اور ہرا دھنیا ملائیں۔ اس میں پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنائیں اور کم از کم 6 گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ اس میں فروٹ سالٹ زیرہ اور لال مرچ ملالیں۔ مفن ٹرے کو چکنا کر کے آمیزہ اس میں ڈالیں اور اسٹیمر میں 15 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں اس پر زیرہ لال مرچ اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔ مزیدار ڈھوکرے اسپیشل چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔

☆ ڈھوکرا چٹنی بنانے کیلئے 8 کوکم 4 کشمیری لال مرچیں اور 6 لہسن کے جوے تھوڑے سے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ اسے ایک پیالی پانی کے ہمراہ بلینڈر میں یکجان کرلیں۔ فرائنگ پین میں ¼ پیالی تیل گرم کر کے ایک چائے کا چمچہ زیرہ تھونیں اور چٹنی پر ڈال دیں۔

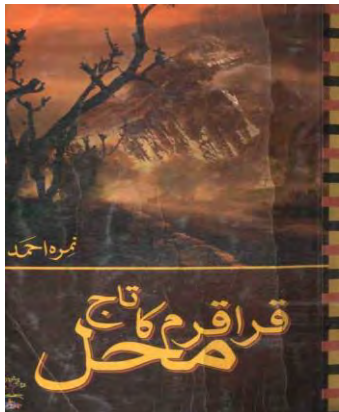
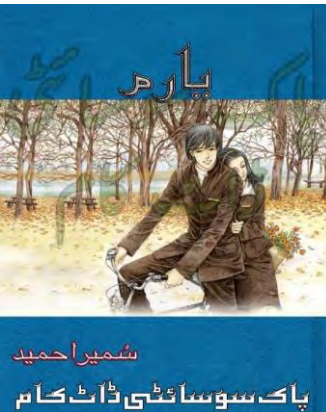
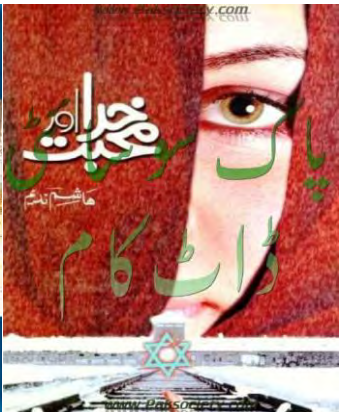
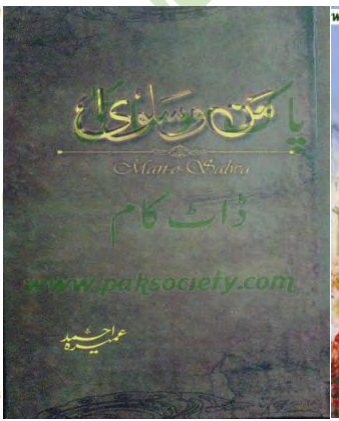
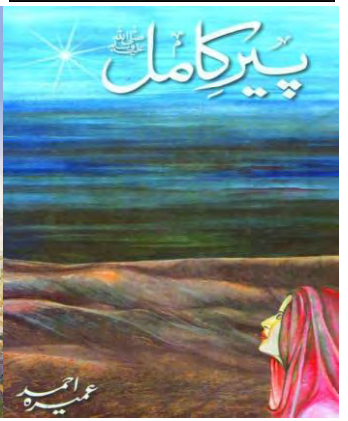
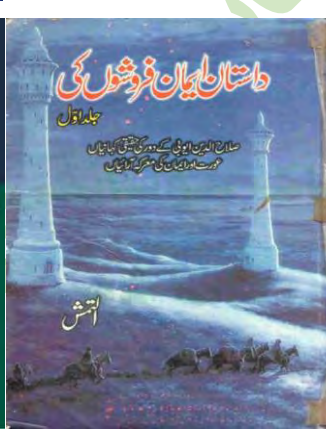
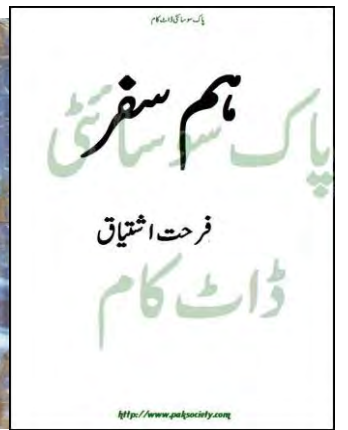
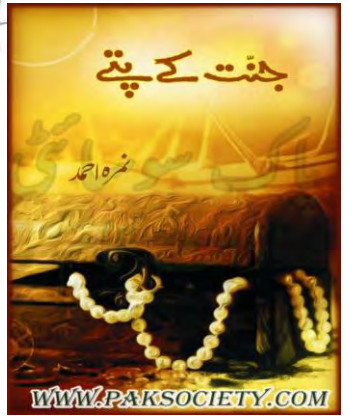
Gujrati Dhokray

Ingredients:

Semalina	½ kg
Gram flaur	250 grams
Saur yagurt	½ kg
Fruit salt	2 tbsp
Cumin seeds	1½ tsp
Fresh cariander (chapped)	2 tbsp
Red chilli pawder	½ tsp
Water	½ cup
Cumin, red chilli, fresh cariander	for sprinkling
*Special dhakray chattni	as accompaniment

Method:

- Mix semalina with gram flaur, yagurt and fresh cariander.
- Add water ta farm a thick batter. Put aside far at least 6 haurs.
- Then add fruit salt, cumin seeds and red chilli pawder.
- Grease a muffin tray and paur mixture in it, let it caak far 15 minutes in a steamer and remave.
- Sprinkle cumin, red chilli pawder and fresh cariander.
- Serve with special dhakray chattni.

* To prepare dhakray chattni, saak 8 cocam, 4 kashmiri red chillies and 6 garlic claves in water for a while. Blend all with 1 cup water in blender. Heat ¼ cup oil in a frying pan and fry 1 tsp cumin seeds and paur an chattni.

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

سراشا ریپس

قیمے کے اجزاء:

مرغی کا قیمہ — 250 گرام
آئس برگ لیٹس — ایک پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی) — ½ پیالی
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا) — 2 کھانے کے چمچے
سویا ساس — ایک کھانے کا چمچہ
ہوائزن ساس — 3 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ، سراشا ساس — ایک ایک کھانے کا چمچہ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) — ½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ — ½ چائے کا چمچہ
نمک — ½ چائے کا چمچہ
تل کا تیل — ایک کھانے کا چمچہ

ٹورٹیلاز کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا) — 2 پیالی
بیکنگ پاؤڈر — ½ چائے کا چمچہ
چینی — ایک چائے کا چمچہ
نمک — ½ چائے کا چمچہ
تیل — 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ٹورٹیلاز کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ اسکے چھوٹے پیڑے بنائیں اور روٹیاں بیلیں۔ روٹیوں کو توے پر دونوں جانب سے سینک کر رکھ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک اور پیاز بھونیں' اس میں آئس برگ لیٹس کے علاوہ قیمے کے تمام اجزاء ملا لیں۔ پانی خشک ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ ٹورٹیلاز کے درمیان میں تیار قیمہ اور آئس برگ لیٹس رکھیں' پھر لپیٹ کر ٹوتھ پک سے بند کر دیں۔

Sriracha Wraps

Mince Ingredients:

Minced chicken meat — 250 grams
Iceberg lettuce — 1 cup
Onian (chapped) — ½ cup
Ginger/garlic (chapped) — 2 tbsp
Saya sauce — 1 tbsp
Haisin sauce — 3 tbsp
Vinegar, sriracha — 1, 1 tbsp each
Spring anian (finely cut) — ½ cup
Black pepper (crushed) — ½ tsp
Salt — ½ tsp
Sesame seeds — 1 tbsp

Tortillas Ingredients:

Refined flaur (sieved) — 2 cup
Baking pawder — ½ tsp
Sugar — 1 tsp
Salt — ½ tsp
Oil — 2 tbsp

Method:

- Knead tartilla ingredients inta daugh with lukewarm water and put aside far a while.
- Make small balls from daugh and roll inta discs.
- Taast discs an an iran griddle galden fram bath sides and remave.
- Heat ail in a wak and fry ginger/garlic paste and anian.
- Add all minced meat ingredients except iceberg lettuce.
- When water dries, remave fram flame.
- Place minced chicken meat and iceberg lettuce in the centre of tortillas, and pierce with a taathpick.

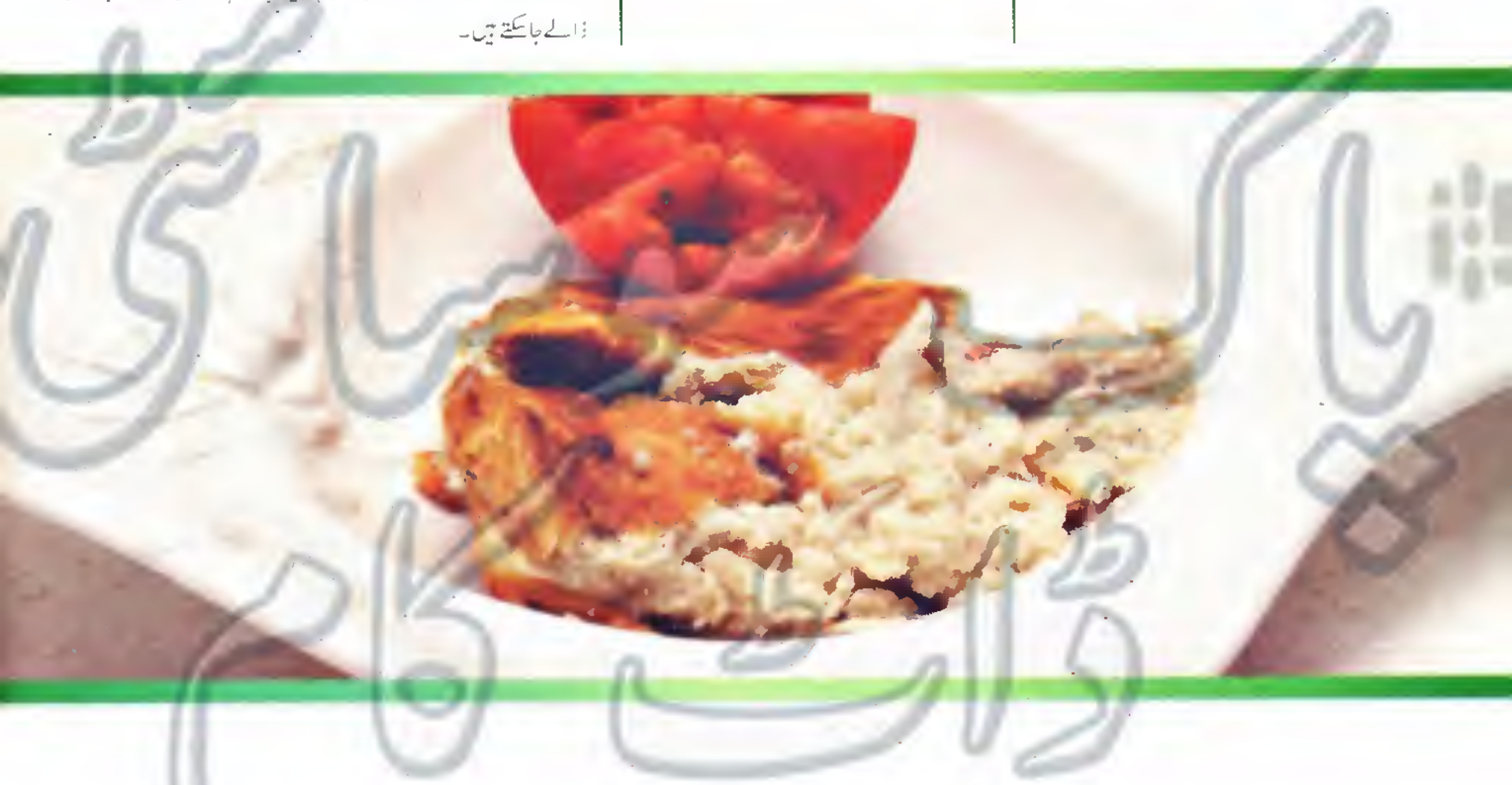
ہاٹ چکن سوفلے

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (اُبلی اور ریشہ کی ہوئی)	½ پیالی
میدہ	4 کھانے کے چمچے
تازہ دودھ	2 پیالی
مرغی کی یخنی	ایک پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
انڈے	3 عدد
وارچسٹرشائر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
چیڈر پنیر (کدوکش)	3 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

سفیدیوں اور زردیوں کو الگ کرلیں۔ سفیدیوں کو سخت ہونے تک پھینٹ لیں۔ کڑاہی میں مکھن پگھلا کر میدہ، کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ اور نمک ملائیں۔ اسے چولہے پر سے اُتاریں اور چمچہ چلاتے ہوئے دودھ، وارچسٹرشائر ساس اور یخنی شامل کردیں۔ آمیزہ گاڑھا ہوجائے تو چمچہ چلاتے ہوئے زردیاں، پنیر اور مرغی شامل ملالیں، اس میں سفیدیاں شامل کرکے چمچے سے ملائیں۔ پائریکس کی ڈش کو چکنا کریں اور آمیزہ ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں۔ مزیدار ہاٹ چکن سوفلے گرما گرم پیش کریں۔

نوٹ: اس میں مرغی کے ساتھ اُبلی ہوئی سبزیاں، مشروم، میکرونی اور میٹھے بھٹے بھی ڈالے جاسکتے ہیں۔

Hot Chicken Souffle

Ingredients:

Chicken pieces (bailed and shredded)	½ cup
Refined flaur	4 tbsp
Milk (fresh)	2 cups
Chicken stock	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tsp
Eggs	3
Warcestershire sauce	1 tbsp
Cheddar cheese (grated)	3 tbsp
Salt	1 tsp
Butter	4 tbsp

Method:

- Separate egg whites fram yalk and beat egg whites till frathy.
- Melt butter in a wak then add black pepper, mustard paste and salt.
- Remove fram flame and add milk, warcestershire sauce and chicken stack, stirring cantinuausly with a spaan.
- When batter gets thick add yalk, cheese and chicken, add egg whites and mix with a spaan.
- Grease a Pyrex dish and paur mixture in it, place in a pre-heated aven at 180°C far 20 minutes, remove and serve hat.

Note: Bailed vegetables, mushraoms, macaranis and sweet carns can alsa be used.

چکن موموز

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	300 گرام
انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
سلاد پتے	سجانے کیلئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

بھرنے کے اجزاء:

مرغی کا قیمہ	200 گرام
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
سویا ساس	ایک چائے کا چمچہ
ہری پیاز	2 عدد
ہری مرچیں	4 عدد
انڈا	ایک عدد
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

میدے میں انڈے اور نمک ملائیں، نیم گرم پانی سے پانی نرم گوندھیں اور گیلے کپڑے سے ڈھانک کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ اس آٹے کی روٹی بیلیں اور گول سانچے سے ٹکڑے کاٹیں۔ پیالے میں علاوہ انڈہ بھرنے کے باقی اجزاء ملالیں۔ تھوڑا تھوڑا آمیزہ ہر ٹکڑے کے درمیان میں رکھیں اور کناروں پر انڈہ لگاتے ہوئے پوٹلی کی طرح بند کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور موموز سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں، اس پر موموز رکھیں اور ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

Chicken Momos

Dough Ingredients:

Refined flaur (sieved)	300 groms
Egg	1
Solt	to toste
Oil	far frying
Lettuce leoves	for decoration
Tamata ketchup	os occomponiment

Filling Ingredients:

Minced chicken meot	200 groms
Garlic paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Soyo souce	1 tsp
Spring onians	2
Green chillies	4
Egg	1
Chinese salt	½ tsp
Salt	ta taste

Method:

- Mix flour with egg ond solt, ond knead flaur inta daugh with lukewarm water. Caver with domp cloth ond set oside for o little while.
- Rall daugh into discs, toke o round mould ond cut out equol shopes.
- Mix all filling ingredients except egg in o bowl.
- Ploce little chicken mixture in the centre of each piece and shape inta a pauch; seal edges with egg.
- Heat oil in a wok and fry chicken momos until golden.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves and place chicken mamos on it.
- Serve with tamato ketchup.

چاکلیٹ فج

اجزا:

سادہ چاکلیٹ (باریک کٹی ہوئی)	500 گرام
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
ونیلا ایسنس	¼ چائے کا چمچ
بغیر نمک والا مکھن	75 گرام
اخروٹ، بادام	سجانے کیلئے

ترکیب:

چاکلیٹ، مکھن اور کنڈینسڈ ملک کو ہلکی آنچ پر پگھلا لیں۔ جب تینوں چیزیں یکجان ہو جائیں تو پیالے میں نکالیں، تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو ونیلا ایسنس ملا کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کریں۔ کیک کے چوکور سانچے کو چکنا کر کے چاکلیٹ کا آمیزہ اس میں سیٹ کریں اور فرج میں رکھ دیں۔ سیٹ ہو جائے تو چوکور ٹکڑے کر میں اسے بادام اور اخروٹ سے سجا کر پیش کریں۔

Chocolate Fudge

Ingredients:

Plain chacalate (finely cut)	500 grams
Candensed milk	1 cup
Vanilla essence	¼ tsp
Unsalted butter	75 grams
Walnuts, almands	far garnishing

Method:

- Melt chacalate, butter and candensed milk an law flame.
- When all three ingredients are firmly mixed, transfer inta a bawl.
- Allaw ta caal, then add vanilla essence and beat with an electric beater.
- Grease a square cake mauld and paur chacalate mixture in it, then refrigerate.
- Cut into pieces when set and garnish with walnuts and almands and serve.

CHASKA PAKANAY KA

SATURDAY & SUNDAY

FRESH – 5:00 P.M. REPEAT – 11:30 P.M (SUNDAY & MONDAY)

LOCAL: 021-35620173 INTERNATIONAL : (+92)- 21- 35620174

WWW.FACEBOOK.COM/CHASKAPAKANYKA

امریکن چوپ سوئے

اجزاء:

مرغی کا سینہ (لمبی پٹیاں)	ایک پیالی
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	150 گرام
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	¼ پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	¼ پیالی
سفید سرکہ	2 چائے کے چمچے
چینی	2 چائے کے چمچے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	4 کھانے کے چمچے
پانی	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے + تلنے کیلئے
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں' اس میں نوڈلز تل کر سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ پتیلی میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں' اس میں مرغی' سبزیاں' پیاز' لہسن ادرک ڈال کر 5 منٹ تک تلیں۔ آنچ ہلکی کر کے سویا ساس' سرکہ' ٹماٹو کیچپ' چینی اور پانی ملا کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کر کے کارن فلور ملائیں' گاڑھا ہو جائے تو نوڈلز پر ڈال دیں۔ مزیدار چوپ سوئے ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

American Chop Suey

Ingredients:

Chicken breasts (long strips)	1 cup
Noodles (bailed)	150 groms
Ginger/gorlic (chopped)	2 tsp
Garlic (chapped)	1 tsp
Onion (finely cut)	1 tbsp
Carrat (finely cut)	¼ cup
Copsicum (finely cut)	¼ cup
Vinegar	2 tsp
Sugor	2 tsp
Carnflaur (made inta paste with water)	1 tbsp
Sayo souce	1 tbsp
Tomoto ketchup	4 tbsp
Water	½ cup
Salt	ta taste
Oil	2 tbsp + for frying
Spring anians	for garnishing

Method:

- Heot oil in o wak. Fry naadles ond transfer an a serving dish.
- Heat 2 tbsp oil in o pot ond fry chicken, vegetobles, anian, ginger/garlic paste far 5 minutes.
- On low flame odd soyo sauce, vinegar, tamata ketchup, sugar ond woter ond bring to boil.
- Graduolly add carnflour while stirring cantinuausly with o spaan till it thickens and paur on noodles.
- Decarote chop suey with spring onions and serve.

بھنا ہوا گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت (دستی کا)	ایک کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
ادرک (باریک کٹا ہوا)	ایک انچ کا ٹکڑا
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کیلئے
ہرا دھنیا، لیموں کے قتلے	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، پھر گوشت اور لہسن ادرک ڈالیں اور گوشت کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں کٹی اور پسی ہوئی لال مرچ، پانی اور ہلدی ملا کر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو ٹماٹر ڈالیں، تیل علیحدہ ہو جائے تو اسے ڈش میں نکالیں اور گرم مصالحہ چھڑک دیں۔ مزیدار گوشت ہرے دھنیے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔

Fried Meat

Ingredients:

Mutton pieces (dosti)	1 kg
Onions (finely cut)	2
Tomotoes (chopped)	1 cup
Red chilli (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/gorlic poste	2 tbsp
Ginger (finely cut)	1 inch piece
Woter	1 cup
Salt	to toste
Oil	¼ cup
Hot spices powder	for sprinkling
Fresh coriander, lemon slices	for gornishing

Method:

- Heot oil in o pot ond fry onions, then odd mutton ond ginger/gorlic poste until golden.
- Add crushed ond powdered red chillies, woter ond turmeric powder ond cook.
- When meot is tender odd tomotoes.
- When oil seporotes, tronsfer on o dish ond sprinkle hot spices powder.
- Gornish meot with fresh coriander ond lemon slices ond serve.

لیمب نوارن

اجزاء:

بکرے کا گوشت بمعہ ہڈی	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوے
گاجر (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
شلجم (چوکور کٹا ہوا)	2 عدد
آلو (چوکور کٹا ہوا)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پارسلے (چوپ کیے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
پانی	2 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں گوشت، ٹماٹر، کالی مرچ، پانی اور نمک ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں شلجم، گاجر اور آلو ڈال کر آلو گلنے تک پکائیں، پھر مکھن اور پارسلے ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار ڈش ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

Lamb Navarin

Ingredients:

Lamb pieces (with bones)	½ kg
Onion (finely cut)	1
Garlic (chapped)	3 claves
Corrat (cubed)	1
Turnip (cubed)	2
Potataes (cubed)	2
Tamataes (chapped)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Parsley (chapped)	2 tbsp
Woter	2 cups
Salt	1 tsp
Butter	2 tbsp
Oil	¼ cups
Fresh coriander, green chillies	for garnishing

Method:

- Heat ail in a pat and fry garlic ond onian for o few minutes.
- Add meat, tamataes, black pepper, water and solt. Cook till meot is tender.
- Add turnip, corrot ond patatoes and caak till pototoes are tender, then add butter ond parsley and transfer anta a dish
- Gornish with fresh coriander and green chillies ond serve.

کورین فرائیڈ ونگز

اجزاء:

مرغی کے پر	ایک کلو
سفید سرکہ	½ پیالی
سویا ساس	3½ چائے کے چمچے
بھنے ہوئے سفید تل	ایک چائے کا چمچہ
چینی	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور	¼ پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
بیکنگ سوڈا	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + تلنے کیلئے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

ساس پین میں سرکہ' تل' تیل' چینی' سویا ساس اور نمک ملا کر چینی گھلنے تک پکائیں۔ اس میں مرغی کے پر ڈالیں اور ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں کارن فلور' بیکنگ سوڈا اور میدہ ملا لیں۔ مرغی کے پروں کو میدے والے آمیزے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے پر ایک ایک کر کے کڑاہی میں شامل کریں۔ سنہری رنگ آنے پر انہیں نکال لیں۔ مزیدار ونگز ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Korean Fried Wings

Ingredients:

Chicken wings	1 kg
Vinegar	½ cup
Saya souce	3½ tsp
Roasted sesame seeds	1 tsp
Sugar	½ tsp
Cornflaur	¼ cup
Refined flaur (sieved)	1 cup
Baking sada	½ tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup + far frying
Fresh coriander (finely cut)	ar sprinkling

Method:

- Add vinegar, ail, sugar, soya souce and salt in a soucepan and cook till sugar is completely dissolved.
- Add chicken wings and put aside far an hour.
- Mix cornflaur, baking soda and flour in a bawl.
- Caat chicken wings in the flaur mixture.
- Heat ail in a wak and add chicken wings ane at a time.
- Transfer an a dish when golden.
- Sprinkle fresh coriander and serve.

ماش کی دال گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
ماش کی دال (ابلی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
پانی	2¼ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	¼ پیالی
ادرک' ہری مرچ' ہرا دھنیا' انڈے (اُبلے ہوئے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں گوشت' پیاز' لہسن' لال مرچ' گرم مصالحہ' 2 پیالی پانی اور نمک ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں تیل اور ٹماٹر ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں' پھر دال' ہری مرچیں' ادرک اور باقی پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار دال گوشت ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرے دھنیے' ادرک' ہری مرچیں اور انڈوں سے سجا کر پیش کریں۔

Mash Ki Daal Gosht

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
White lentil (boiled)	1 cup
Onion (finely cut)	1
Tomotoes (chopped)	2
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Green chillies (finely cut)	4
Ginger (chopped)	1 tbsp
Hot spices	1 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Gorlic (chopped)	2 tsp
Woter	2¼ cup
Solt	1 tsp
Oil	¼ cup
Ginger, green chillies, fresh coriander, boiled eggs	for gornishing

Method:

- Add meot, onion, gorlic, red chilli powder, hot spices, 2 cups woter and salt in a pot ond cook till meat is tender.
- Add oil ond tomatoes ond cook till oil seporates, then odd lentil, green chillies, ginger ond remaining woter, ond put on dum.
- Transfer mosh ki daol gosht into a dish.
- Garnish with fresh coriander, ginger, green chillies ond eggs ond serve.

جے پوری چکن کری

اجزا

مرغی کی بڑی بوٹیاں	ایک کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
کاجو	½ پیالی
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچ
تلہار مرچیں	10 عدد
بادیان کے پھول	2 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
دار چینی	ایک ٹکڑا
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب

دیگچی میں پیاز سنہری کریں اس میں دار چینی بادیان تلہار مرچیں زیرہ ہلدی لہسن ادرک اور تھوڑا سا پانی ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ مصالحہ تیار ہو جائے تو مرغی اور تھوڑا سا پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اسے اچھی طرح سے بھون کر دہی ڈالیں دہی کا پانی خشک ہو جائے تو کاجو ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر 5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار جے پوری چکن ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Jaipuri Chicken Curry

Ingredients:

Chicken (big pieces)	1 kg
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	2 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Coshew nuts	½ cup
Cumin seeds	2 tsp
Talhar mirch	10
Stor onise	2
Yogurt (whipped)	1 cup
Cinnomon	1 stick
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Heot oil in a pot and fry onion until galden.
- Add cinnomon, stor onise, tolhor mirch, cumin seed, turmeric powder, ginger/gorlic poste ond o little woter ond coak far o few minutes.
- When masala is ready add chicken and water. Cover with lid ond cook till chicken is tender.
- Add yogurt and coak tharoughly. When woter dries add coshew nuts ond cook for 5 minutes with lid on ond transfer inioro dish.
- Sprinkle with fresh coriander and serve.

ریشمی چکن

اجزا:

مرغی کا گوشت	ایک کلو
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
تازہ کریم	ایک پیالی
ٹماٹر (پیسٹ بنا ہوئے)	ایک پیالی+2 کھانے کے چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچ
پیاز (پسی ہوئی)	ایک پیالی
ثابت ہری مرچیں	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
مکھن	ایک کھانے کا چمچ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

مرغی پر پپیتا اور سرکہ لگا کر ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں' پھر ایک پیالی ٹماٹر' لال مرچ' ہلدی' کالی مرچ' لہسن ادرک اور نمک ملا کر بھونیں' اس میں مرغی ڈالیں اور رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں' پھر باقی ٹماٹر' دہی اور کریم ملا کر دم پر رکھ دیں۔ اس میں ہری مرچیں' ہرا دھنیا اور مکھن ملا کر ڈش میں نکالیں۔

Reshmi Chicken

Ingredients

Chicken pieces	1 kg
Raw papaya paste	1 tbsp
Vinegar	1 tbsp
Fresh cream	1 cup
Tomatoes paste	1 cup + 2 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Black pepper powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Onion paste	1 cup
Green chillies	4
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Butter	1 tbsp
Oil	½ cup

Method

- Marinate chicken with papaya paste and vinegar for half an hour.
- Heat oil in a wok and fry onion until golden.
- Add 1 cup tomato paste, red chilli, turmeric powder, black pepper, ginger/garlic paste and salt and cook.
- Add chicken and cook till it changes colour.
- Add 2 tbsp tomato paste, yogurt and cream and leave on dum.
- Mix green chillies, fresh coriander and butter and transfer into a dish.

اسپائسی فش نگٹس

اجزا:

مچھلی کے فلے	250 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
ہری مرچیں	4 عدد
لہسن	4 جوے
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی رائی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
اوریگانو	½ چائے کا چمچہ
چاول کا آٹا	2 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
چائنیز نمک	¼ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے
گاجر، سلاد پتے، ٹماٹر	سجانے کیلئے

ترکیب

بلینڈر میں مچھلی، لہسن، ہری مرچیں، رائی، اوریگانو، کالی مرچ، لال مرچ، لہسن ادرک، چائنیز نمک اور نمک یکجان کر کے ایک پیالے میں نکالیں۔ اس میں چاول کا آٹا اچھی طرح سے ملالیں۔ اگر آمیزہ ہاتھوں میں چپکے تو ہلکا سا پانی یا تیل لگالیں۔ پلاسٹک کی تھیلی میں آمیزے کو ڈالیں اور ہاتھوں اسے دبا کر چپٹا کرلیں، پھر پائریکس کی ڈش میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 2 منٹ پکا کر نکالیں اور چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے ڈبل روٹی کے چورے پھر انڈے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں، اس میں مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ڈش کو گاجر، سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں، اس پر نگٹس رکھ کر پیش کریں۔

Spicy Fish Nuggets

Ingredients:

Fish fillets	250 groms
Ginger/garlic paste	1 tsp
Egg white	1
Green chillies	4
Garlic	4 cloves
Block pepper powder	1 tsp
Mustord powder	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Oregana	½ tsp
Rice flour	2 tbsp
Breodcrumbs	1 cup
Chinese solt	¼ tsp
Solt	½ tsp
Oil	for frying
Carrots, lettuce leaves, tomatoes	for decoration

Method:

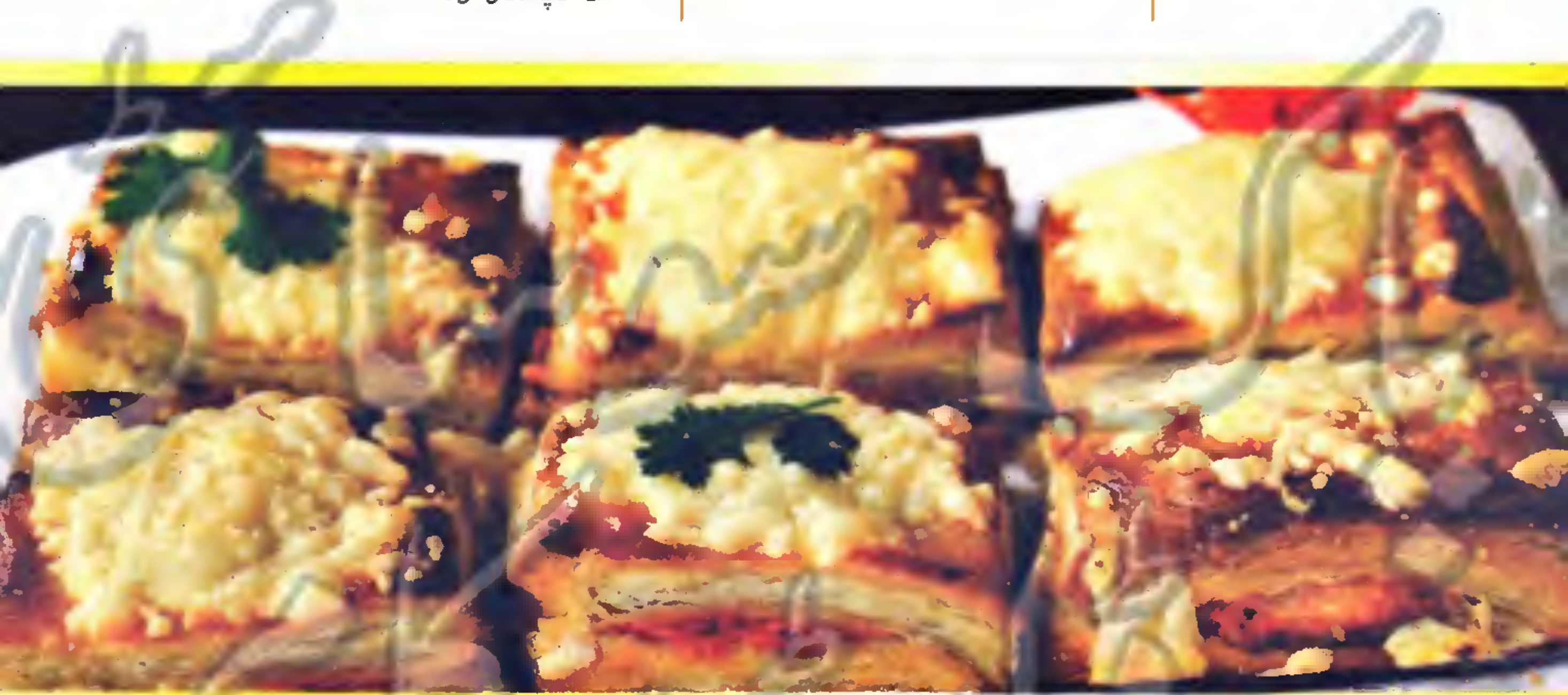
- Blend fish, garlic, green chillies, mustard powder, oregana, black pepper, red chilli powder, ginger/garlic paste, Chinese salt and salt in a blender and tronsfer into a bowl.
- Add rice flour ond mix well.
- Greose palm with oil or woter if the mixture gets sticky.
- Fill mixture in a plostic bag and flatten it with hands then transfer into a Pyrex dish.
- Ploce in a pre-heoted aven ot 180°C for 2 minutes and remove.
- Cut into square shoped pieces.
- Coat fish first with egg, then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pon ond fry fish pieces till golden from both sides ond remove.
- Decorate dish with corrots, lettuce leoves and tomotoes and place fish nuggets on it and serve.

اسٹفڈ چکن پف

اجزا:

مرغی کے سینے	2 عدد
پف پیسٹری کا آٹا	½ کلو
مایونیز	½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
باربی کیو ساس	2 کھانے کے چمچے
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچہ
چیڈر پنیر (کدوکش)	300 گرام
انڈا (پھینٹا ہوا)	ایک عدد

ترکیب:

مرغی کے سینے ہلکا سا نمک ملا کر اُبالیں اور ریشے کرلیں۔ اس میں کیچپ' باربی کیو ساس' مایونیز اور چلی ساس ملالیں۔ پف پیسٹری کے آٹے کے 4 حصے کریں۔ ہر حصے کی چوکور روٹی بیل کر اس کے چار حصے کریں۔ بیکنگ ٹرے پر المونیم فوائل سیٹ کریں۔ اس پر ایک پف پیسٹری کے 6 ٹکڑے رکھیں' ان کے درمیان میں مرغی کا آمیزے کی تہہ لگائیں اور 6 ٹکڑے اسکے اُوپر رکھ کر ہاتھ سے ہلکا سا دبا دیں۔ ان کے اوپر برش سے انڈا لگائیں' پھر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ اس کے اُوپر تھوڑی' تھوری پنیر رکھیں اور مزید ایک منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

Stuffed Chicken Puff

Ingredients:

Chicken breasts	2
Puff pastry daugh	½ kg
Mayannaise	½ cup
Tamata ketchup	½ cup
Barbecue sauce	2 tbsp
Chilli sauce	1 tbsp
Cheddar cheese (grated)	300 grams
Egg (beaten)	1

Method:

- Rub salt an chicken breasts, then bail and shred.
- Add ketchup, barbecue sauce, mayannaise and chilli sauce.
- Separate puff pastry daugh inta faur partians.
- Rall each daugh piece inta a square shape, cut each inta six pieces
- Set aluminum fail an a baking tray and place six pieces af puff pastry an it, then layer chicken mixture in the centre af each piece and place anather puff pastry an tap af each piece and press a little.
- Repeat the pracedure.
- Brush egg an each puff pastry and place in a pre-heated aven at 180ºC for 20 minutes and remave.
- Sprinkle grated cheese an tap and bake far one minute and remave.

گجریلا

اجزا:

گاجر (کدوکش)	½ کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
تازہ دودھ	ایک کلو
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
کھویا	ایک پیالی
بادام (باریک کٹے ہوئے)	50 گرام + سجانے کیلئے
چینی	½ پیالی
کیوڑہ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	¼ چائے کا چمچ
دودھ کی بالائی' کھویا	سجانے کیلئے

ترکیب:

دودھ میں چاول اور گاجر ڈال کر دودھ گاڑھا ہونے تک پکائیں' پھر چینی ملائیں اور تیز آنچ پر دودھ خشک کرلیں۔ اس میں کنڈینسڈ ملک' کھویا' بادام' کیوڑہ اور الائچی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار گجریلا بالائی' بادام اور کھوئے سے سجادیں۔ اسے ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

Gajrela

Ingredients:

Carrots (grated)	½ kg
Rice (bailed)	1 cup
Milk (fresh)	1 kg
Condensed milk	1 cup
Whale dried milk	1 cup
Almonds (finely cut)	50 groms + for gornishing
Sugar	½ cup
Screw pine	1 tbsp
Green cordamoms (powdered)	¼ tsp
Creom, whale dried milk	for garnishing

Method:

- Add rice ond carrats in milk and cook till it thickens.
- Then odd sugor and caak an high flame till milk dries.
- Add condensed milk, whole dried milk, almands, screw pine and green cardamoms ond tronsfer into o dish.
- Gornish with creom, olmonds ond whale dried milk.
- Allow to cool and serve.

انڈے اور کلیجی کی بھرجی

اجزاء:

مرغی کی کلیجی (چھوٹی کٹی ہوئی)	½ کلو
انڈے (پھینٹے ہوئے)	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
گاجر (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
فرنچ بینز (چوپ کئے ہوئے)	½ پیالی
مٹر کے دانے	½ پیالی
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	½ پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	3 جوے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چٹکی
کڑھی پتے	10 عدد
پسا ہوا دھنیا	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کے سلائس	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں ½ تیل گرم کریں' اس میں پیاز' لہسن اور ہری مرچیں ملا کر بھونیں' پھر سبزیاں ڈال کر چند منٹ تک تلیں۔ فرائنگ پین میں کلیجی' کڑھی پتے' دھنیا' زیرہ' کالی مرچ اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ ایک علیحدہ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کر کے انڈے بھونیں۔ انڈوں کو سبزیوں والے فرائنگ پین میں شامل کر دیں' پھر ٹماٹر ملا کر ٹماٹر کا پانی خشک ہونے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ انڈے اور کلیجی کی مزیدار بھرجی ڈبل روٹی کے سلائس کے ہمراہ پیش کریں۔

Egg and Liver Bhurji

Ingredients:

Chicken livers (small pieces)	½ kg
Eggs (beaten)	4
Onian (chapped)	½ cup
Carrots (chapped)	½ cup
French beans (chapped)	½ cup
Peas	½ cup
Tamata (chapped)	½ cup
Garlic (chopped)	3 claves
Green chillies (chapped)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Cumin seeds	1 pinch
Curry leaves	10
Coriander powder	1 pinch
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Bread slices	as accompaniment

Method:

- Heat half the ail in a frying pan and fry anian, garlic and green chillies, then add vegetables and sautè far a few minutes.
- Caak livers, curry leaves, cariander, cumin seeds, black pepper and salt far 5 minutes.
- Heat remaining ail in anather frying pan and fry eggs, then add in the fried vegetables.
- Add tamatoes and caak till its water dries and transfer inta a dish.
- Serve with bread sliceses.

فش فلیورڈ چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	¼ پیالی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	¼ پیالی
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچ
چلی ساس	2 کھانے کے چمچ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

مرغی میں کارن فلور اور نمک ملالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں مرغی ڈال کر بھونیں، پھر چلی ساس، گاجر، ہری مرچیں، لہسن ادرک، چینی، سرکہ اور چائنیز نمک ملا کر گاجر گلنے تک پکائیں۔ اس میں پانی میں گھلا ہوا کارن فلور اور ہری پیاز ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Fish Flavoured Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	5
Carrots (finely cut)	¼ cup
Spring onion (finely cut)	¼ cup
Vinegar	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Chilli sauce	2 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Cornflour	1 tsp
Chinese salt	1 tsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tbsp

Method:

- Marinate chicken with cornflour and salt.
- Heat oil in a frying pan and fry chicken, add chilli sauce, carrots, green chillies, ginger/garlic paste, sugar, vinegar and Chinese salt. Cook till carrots are tender.
- Add dissolved cornflour and spring onion.
- Transfer on a dish and serve.

ہریسہ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
جو کا دلیہ (بھیگا ہوا)	½ کلو
پسی ہوئی دارچینی	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مسالحہ	ایک چائے کا چمچ
تازہ کریم	ایک پیالی
پارسلے (چوپ کیا ہوا)	½ چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	8 عدد
گرم پانی	4 پیالی
نمک	2 چائے کے چمچ
تیل	ایک پیالی

بگھار کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 کھانے کے چمچ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
مکھن	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن ادرک اور مرغی ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں، پھر دلیہ اور گرم پانی ملا کر ہلکی آنچ پر دلیہ گلنے تک پکائیں۔ اس آمیزے کو بلینڈر میں یکجان کر کے دوبارہ دیگچی میں ڈالیں، پھر باقی اجزا ملا کر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ اسے ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں بگھار کے اجزا تلیں اور ہریسے پر ڈال کر پیش کریں۔

Harissa

Ingredients:

Chicken pieces (baneless)	½ kg
Parridge aats (saaked in water)	½ kg
Cinnaman pawder	½ tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Onian (chapped)	1
White pepper pawder	1 tsp
Hat spices pawder	1 tsp
Fresh cream	1 cup
Parsley (chapped)	½ tsp
Green chillies (chapped)	8
Hat water	4 cups
Salt	2 tsp
Oil	1 cup

Tempering Ingredients:

Onian (finely cut)	3 tbsp
Ginger (chapped)	1 tbsp
Butter	½ cup

Method:

- Heat ail in a pat and fry anian until galden.
- Add ginger/garlic paste and chicken and caak till it changes colaur.
- Add parridge aats and hat water and caak an law flame till tender.
- Blend the mixture in a blender and add inta the same pat with the remaining ingredients and caak far a little while.
- Transfer inta a bawl.
- Fry the tempering ingredients in a frying pan, paur an harissa and serve.

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) ½ کلو
کارن فلور 4 کھانے کے چمچے
☆فائیو اسپائس پاؤڈر ½ چائے کا چمچہ
تیل تلنے کیلئے
ہری پیاز (لمبائی میں کٹی ہوئی) سجانے کیلئے
چاول (اُبلے ہوئے) ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ساس کے اجزاء:

مرغی کی یخنی 100 ملی لیٹر
چینی 2 چائے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں 8 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا) 2 چائے کے چمچے
ادرک (چوپ کی ہوئی) 2 چائے کے چمچے
سویا ساس ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ ایک چائے کا چمچہ
☆فائیو اسپائس پاؤڈر ¼ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ ¼ چائے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا) 2 چائے کے چمچے
تیل 3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر فائیو اسپائس پاؤڈر کارن فلور اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لال مرچیں' لہسن اور ادرک ایک منٹ تک پکائیں' پھر ساس کے باقی اجزاء ملا کر پکائیں۔ اُبال آ جائے تو مرغی ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر چولہا بند کر دیں۔ مزیدار سچوان چکن ہری پیاز سے سجا کر چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔

☆فائیو اسپائس پاؤڈر بنانے کیلئے ایک بادیان کا پھول' 2 لونگیں' ایک انچ کا دارچینی کا ٹکڑا' ایک چٹکی سونف توے پر بھون کر پیس لیں۔

Schezwan Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Carnflaur	4 tbsp
★ Five-spice pawder	½ tsp
Gorlic (chopped)	2 tsp
Spring anian (cut lengthwise)	for garnishing
Oil	for frying
Rice (boiled)	os occomponiment

Sauce Ingredients:

Chicken stack	100 milliliter
Sugar	2 tsp
Dried raund red chillies	8
Ginger (chopped)	2 tsp
Saya sauce	1 tbsp
Vinegar	1 tsp
★ Five-spice pawder	¼ tsp
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Cornflour (mode into paste with water)	2 tsp
Oil	3 tbsp

Method:

- Marinate chicken pieces with five-spice powder, cornflour and salt and set aside far a little while.
- Heat ail in a frying pan and fry chicken pieces till galden and remave.
- Heat ail in a wak and fry red chillies ond ginger/garlic poste for ane minute, add the remaining sauce ingredients ond cook.
- Bring ta boil and odd chicken, and remave fram flame when batter thickens.
- Garnish with spring onions and serve with rice.

★ To prepare five-spice powder, roast star anise, 2 claves, 1 inch cinnomon stick, 1 pinch fennel seed ond grind.

اسٹیمڈ فش

اجزاء:

مچھلی کے ٹکڑے	½ کلو
فش ساس	ایک کھانے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
تل کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ڈریسنگ کے اجزاء:

چاول کا سرکہ	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
تازہ لال مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

ساس پین میں چاول کا سرکہ، چینی، لہسن اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں لال مرچیں اور ہرا دھنیا ملا لیں۔ مچھلی پر تیل، فش ساس اور چینی ملا کر 20 منٹ کیلئے رکھ دیں۔ انہیں اسٹیمر میں 15 منٹ پکا کر ڈش میں نکال لیں، اس پر تیار ساس ڈال کر پیش کریں۔

Steamed Fish

Ingredients:

Fish pieces	½ kg
Fish sauce	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Sesame oil	2 tbsp

Dressing Ingredients:

Rice vinegar	tbsp
Sugar	1 tbsp
Garlic (chapped)	1 tsp
Fresh red chillies (cut lengthwise)	4
Fresh cariander (chopped)	2 tbsp
Salt	½ tsp

Method:

- Caak rice vinegar, garlic and salt in a saucepan far a few minutes and remove.
- Add red chillies and fresh cariander.
- Marinate fish pieces with ail, fish sauce and sugar far 20 minutes.
- Caak marinated fish far 15 minutes in a steamer and paur dressing an it and serve.

اجزاء:

جھینگے (دھلے ہوئے)	300 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پیا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
رائی' کلونجی	½' ½ چائے کا چمچہ
کڑھی پتے	8 عدد
کُٹا ہوا دھنیا' سونف	ایک' ایک چائے کا چمچہ
پیاز (پسی ہوئی)	ایک عدد
دہی	4 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	بگھار کیلئے
ہرا دھنیا' ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

جھینگوں میں لال مرچ' لہسن ادرک' زیرہ' گرم مصالحہ' لیموں کا رس اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے رائی' کلونجی' سفید زیرہ' سونف' دھنیا اور کڑھی پتے کا بگھار بنائیں۔ اس میں پیاز' دہی اور ہلدی ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں' پھر جھینگے ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار اچاری جھینگے ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔

Pickled Prawns

Ingredients:

Prawns (washed)	300 grams
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Cumin seeds (powdered)	½ tsp
Mustard seeds, onion seeds	½, ½ tsp each
Curry leaves	8
Coriander seeds	1
Fennel seeds (crushed)	1 tsp each
Onion paste	1
Yogurt	4 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for tempering
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Marinate prawns with red chilli powder, ginger/garlic paste, cumin seeds, hot spices powder, lemon juice and salt for a little while.
- Heat oil in a frying pan and fry mustard seeds, onion seeds, cumin seeds, fennel seeds, coriander seeds and curry leaves to prepare tempering.
- Heat oil in a frying pan and fry onions, yogurt, turmeric powder and red chilli powder till oil separates. Add prawns and put on dum.
- Sprinkle fresh coriander and ginger and serve.

مچھلی کے کٹلٹس

اجزاء:

مچھلی فلے	½ کلو
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
آلو (اُبال کر بھرتہ کیے ہوئے)	ایک عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے

ترکیب:

مچھلی پر چائنیز نمک، لہسن ادرک، لیموں کا رس اور نمک لگا کر اسٹیم کر لیں۔ مچھلی کا گوشت کھال سے علیحدہ کریں اور کانٹے احتیاط سے نکال دیں۔ مچھلی میں کالی مرچ، ہری مرچیں، ہری پیاز، کارن فلور، ایک انڈہ اور پسے ہوئے آلو ملا لیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنا لیں۔ انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کٹلٹس دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔

Fish Cutlets

Ingredients:

Fish fillets	½ kg
Spring anian (chopped)	1
Green chillies (chapped)	3
Pototoes (boiled ond moshed)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Eggs (beaten)	2
Breodcrumbs	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tsp
Leman juice	1 tbsp
Cornflour	3 tbsp
Chinese solt	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Rub Chinese solt, ginger/garlic paste, lemon juice ond solt on fish, then steam it.
- Skin fish and carefully remave fishbones.
- Mix fish with black pepper, green chillies, spring onion, cornflour, 1 egg and mashed potatoes.
- Shope mixture into cutlets.
- Coat cutlets first in egg, then breadcrumbs.
- Heot ail in a frying pon ond fry cutlets from both sides till golden.
- Serve fish cutlets on dish.

دَم پخت چکن ہانڈی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (تلی ہوئی)	½ پیالی
دہی (پانی نکلی ہوئی)	½ پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
آلو بخارے	12 عدد
پسی ہوئی سونف	½ چائے کا چمچ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بھنا اور پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
قصوری میتھی	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
کیوڑہ ایسنس	چند قطرے
تازہ کریم	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
تیل	¼ پیالی
ادرک، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے
پراٹھے	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی سنہری تل کر نکال لیں، پھر لہسن ادرک، پسی ہوئی ہری مرچیں، کالی مرچ، دہی اور آلو بخارے ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں سونف، پیاز، زیرہ، دھنیا اور نمک ملا کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر بھونیں۔ کڑاہی میں کریم، گرم مصالحہ، میتھی، کیوڑہ اور مکھن ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار ہانڈی ادرک اور ہری مرچوں سے سجائیں اور پراٹھوں کے ہمراہ پیش کریں۔

Dum Pukht Chicken Handi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Ginger/garlic poste	1 tbsp
Onion (fried)	½ cup
Yogurt (drained)	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Green chilli paste	1 tbsp
Plums	12
Fennel seeds (powdered)	½ tsp
Cumin seeds (roosted and powdered)	1 tsp
Cariander seeds (raasted and powdered)	1 tsp
Fenugreek seeds	½ tsp
Hat spices powder	½ tsp
Screw pine essence	few drops
Fresh cream	½ cup
Salt	1 tsp
Butter	2 tbsp
Oil	¼ cup
Ginger, green chillies (finely cut)	far garnishing
Parothoy	os occomponiment

Method:

- Heot oil in o wok and fry chicken till golden ond remave, then add ginger/garlic paste, green chilli poste, block pepper, yogurt and plums, ond cook for few minutes.
- Add fennel seeds, anian, cumin seeds, cariander seeds and salt, cook tharaughly on high flame far 5 minutes.
- Mix creom, hot spices powder, fenugreek seeds, screw pine essence ond butter in a wok and ironsfer into o dish.
- Gornish handi with ginger ond green chillies ond serve with parathay.

مرغ ساتے

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (ہڈی کے بغیر)	250 گرام
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	ایک چائے کا چمچہ
پینٹ بٹر	2 کھانے کے چمچے + ہمراہ پیش کرنے کیلئے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کیلئے
ٹماٹر	سجانے کیلئے

ترکیب:

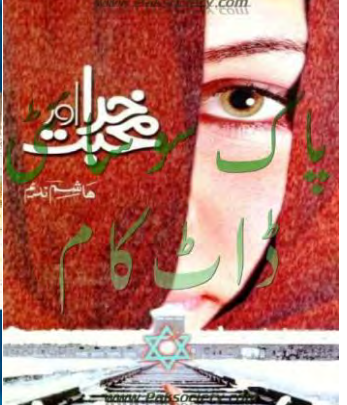
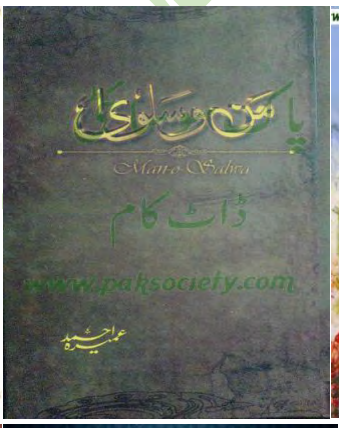
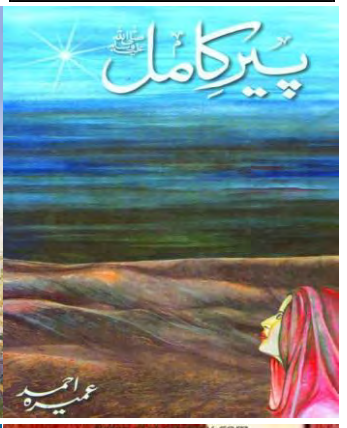
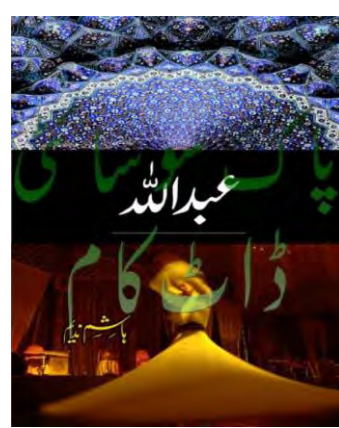
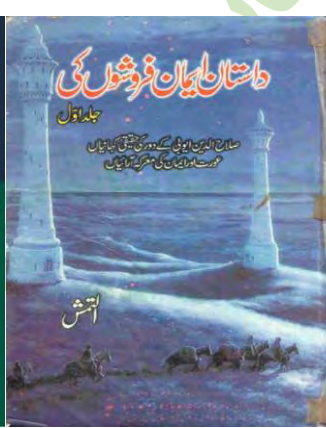
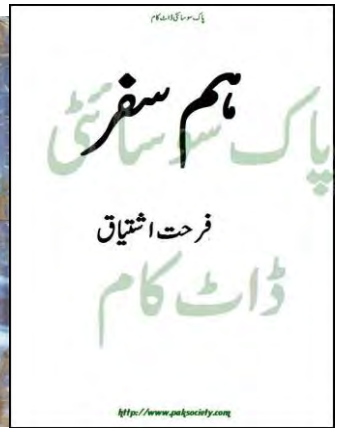
مرغی پر کالی مرچ، لہسن ادرک، سویا ساس اور نمک ملا کر 10 منٹ کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں پینٹ بٹر پگھلا لیں۔ مرغی کے ٹکڑے سیخوں پر لگا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور اسٹکس اس پر الٹ پلٹ کر کے پکائیں، انہیں پینٹ بٹر میں ڈبو کر ڈش میں رکھیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔ ڈش کو ٹماٹر سے سجائیں اور مزیدار ساتے پینٹ بٹر کے ہمراہ پیش کریں۔

Chicken Satay

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Black pepper powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Saya sauce	1 tsp
Peonut butter	2 tbsp + as accamponiment
Salt	to toste
Oil	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling
Tamataes	for decaration

Method:

- Marinate chicken with black pepper, ginger/garlic paste, saya souce ond solt for 10 minutes.
- Melt peanut butter in a wak and skew chicken pieces an skewers.
- Heot ail in a frying pan and fry skewers from all sides, dip them in butter and transfer an a dish. Sprinkle fresh coriander.
- Decarote dish with tomotaes and serve with peanut butter.

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

گرلڈ چکن

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
روزمیری	½ کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
چاول (اُبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

چیپوٹلے ساس کے اجزاء:

پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	½ کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
چیپوٹلے ساس	4 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	300 گرام
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر اسکے اجزا ملا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ گرل پین کو چکنا کر کے گرم کریں اور سینوں کو اس پر دونوں جانب سے اچھی طرح سے سینک کر نکال لیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز سنہری کریں' اس میں ساس کے باقی اجزا ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسے مرغی پر ڈال دیں' مزیدار گرلڈ چکن چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔

Grilled Chicken

Chicken Ingredients:

Chicken breosts	2
Black pepper powder	1 tsp
Rosemory	½ tbsp
Salt	ta toste
Rice (bailed)	os occampanimen

Chipotle Sauce Ingredients:

Onion (chopped)	1 tbsp
Gorlic (chopped)	½ tbsp
Red chillies (crushed)	½ tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chipotle sauce	4 tbsp
Fresh creom	300 groms
Solt	ta taste

Method:

- Morinote chicken breasts with its ingredients, and put aside far a little while.
- Greose o grill pon with oil ond heot it, cook chicken breosts from both sides till galden and remave.
- Heat ail in o saucepan and fry garlic and anian till galden add souce ingredients and caok till it thickens, then paur an chicken.
- Serve grilled chicken with rice.

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

انور مقصود کی سوانح حیات "اُلجھے سلجھے انور" کی تقریب رونمائی

گزشتہ دنوں کراچی میں معروف ادیب و افسانہ نگار انور مقصود کی سوانح حیات پر مبنی کتاب "اُلجھے سلجھے انور" کی تقریب رونمائی منعقد ہوئی' جس میں جاوید جبار' زہرہ نگاہ' جاوید اقبال' زبیدہ طارق' اطہر وقار عظیم اور حسینہ معین سمیت معززین شہر اور شعبہ ادب سے تعلق رکھنے والے افراد کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ کتاب کی مصنفہ عمرانہ مقصود ہیں' جنہوں نے انور مقصود کی 75 سالہ زندگی کا خوبصورت انداز میں جائزہ پیش کیا ہے۔ اس موقع پر انور مقصود نے کہا کہ میری سوانح عمری میری ہمسفر نے تحریر کی' میرے بارے میں میری بیگم سے بہتر کوئی اور نہیں جانتا۔ اس موقع پر عمرانہ مقصود نے کہا کہ نوجوان نسل کیلئے انور مقصود کی سوانح حیات مشعل راہ ہے۔ یہ کتاب میری دو سالہ محنت شاقہ کا ثمر ہے' جو نوجوان نسل کو کامیاب گھریلو اور پیشہ ورانہ زندگی گزارنے کے طور طریقے سکھائے گی۔

فرسٹ ویمن بینک میں میلاد کا انعقاد

ہر سال کی طرح اس سال بھی فرسٹ ویمن بینک کی جانب سے میریٹ ہوٹل کراچی میں جشن میلاد النبی ﷺ کا اہتمام کیا گیا۔ محفل کا آغاز بینک کی سینئر نائب صدر اور ہیڈ آف مارکیٹنگ شاہین ضمیر نے خوبصورت نعتیہ اشعار پیش کر کے کیا۔ محفل میلاد کی رونق میں اضافے کیلئے سارہ معین' ماہ رخ' عمرانہ غنی' روبی علوی' عمیمہ' ثمینہ کمال' دلشاد مرزا' پروفیسر شائستہ زیدی اور غزالہ عارف موجود تھیں جبکہ اس موقع پر بینک کی صدر طاہرہ رضا' پاک برونائی کی سی ای او عائشہ عزیز' ڈاکٹر سلیمہ احمد' عارفہ شمس' گیتی آراء شیروانی' محترمہ اکرم خاتون' عشرت فاروقی' نرگس لطیف' صبیحہ' عذرا نائل' حمیرا زبیر' صبیحہ شاہ سمیت خواتین صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد موجود تھی۔

آرٹس کونسل میں تقریب حلف برداری

گزشتہ دنوں آرٹس کونسل آف پاکستان کراچی کے عہدیداران و ممبران گورننگ باڈی کی حلف برداری کی تقریب منعقد ہوئی۔ تقریب کے مہمان خصوصی وزیراعلیٰ سندھ سید مراد علی شاہ تھے جنہوں نے عہدیداروں اور ممبران گورننگ باڈی سے حلف لیا جن میں صدر محمد احمد شاہ، نائب صدر اطہر وقار عظیم، سیکریٹری پروفیسر اعجاز فاروقی، جوائنٹ سیکریٹری قدسیہ اکبر، خازن شہناز صدیقی، ممبران گورننگ باڈی حسینہ معین، اقبال لطیف، نورالہدیٰ شاہ، سہیل احمد، کاشف گرامی، طلعت حسین، ڈاکٹر ہما میر، ساجد حسن، سید سعادت جعفری، شیخ راشد عالم، امجد بخاری، ڈاکٹر ایوب شیخ، خالد آرائیں، بشیر سدوزئی اور شکیل خان شامل تھے۔ اس موقع پر احمد شاہ اور اعجاز احمد فاروقی نے وزیراعلیٰ سندھ کو آرٹس کونسل کی یادگاری شیلڈ اور گلدستہ پیش کیا۔

مراکو کلچر اینڈ فوڈ فیسٹول کا انعقاد

مراکش کے ست رنگے پکوانوں پر مشتمل مراکو کلچر اینڈ فوڈ فیسٹول پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی میں منعقد ہوا جس میں بے شمار لوگوں نے شرکت کی اور فوڈ فیسٹول میں پیش کیے گئے کھانوں سے لطف اٹھایا۔ فوڈ فیسٹول میں مراکش سے آئے ہوئے شیف نے 100 سے زائد اجزاء سے بے شمار کھانے پکائے جبکہ کھانے کے بعد شرکاء کو خصوصی قہوہ بھی پیش کیا گیا۔ تقریب میں مراکو کے منیر محمد کرم او ین، کراچی میں مراکو کے قونصل جنرل مرزا اشتیاق بیگ، یمن کے قونصل جنرل مرزا اختیار بیگ، ایس ایم منیر، سعید غنی، خالد تواب، عبدالحسیب خان، میئر کراچی وسیم اختر سمیت معززین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی، بعد ازاں مقامی ماڈلز اور فلمی ستاروں نے مراکو کے ثقافتی ملبوسات کی نمائش بھی کی۔

میک ڈونلڈز نے نئی پراڈکٹ متعارف کرادی

میک ڈونلڈز اپنی ساحل سمندر پر واقع برانچ میں ستاروں سے گھری ایک تقریب منعقد کی جس میں اپنی نئی پراڈکٹ ریئل کرسپی چکن کا گولڈن پارٹی میں لانچ کیا۔ ستاروں سے سجی گولڈن پارٹی میں آنے والوں کو میک ڈونلڈز کی جانب سے کرسپی چکن کے نئے ذائقے سے متعارف کرایا گیا۔ جسے چکھنے والے بے ساختہ اس موقع پر پیش کیے جانے والے چکن کے خصوصی گیت کو گنگنانے پر مجبور ہو گئے۔ تقریب میں سنبل اقبال، شمعون عباسی، ڈاکٹر مزنہ، عمر شہزاد، صائمہ اظہر، ظفر رحمٰن، اقرا عزیز، فلک شیخ، فاطمہ بخاری، کرن خان، رباب ہاشم، حسین شاہ کے علاوہ صحافیوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔

دلیہ ایک جادوئی غذا

بیماریوں تو سب سے پہلے غذائی احتیاط کرائی جاتی ہے اور مریضوں کیلئے دلیہ بطور غذا تجویز کیا جاتا ہے جو سکے بہترین غذا ہونے کی دلیل ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کے مطابق روزانہ دلیہ کا ایک پیالہ لمبی اور صحتمند زندگی کی کلید بن سکتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اناج، نامنز معدنیات ریشے اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ایک جادوئی غذا ہے۔

اگرچہ لوگ زیادہ ریشوں والی خوراک کے فوائد سے واقف ہیں لیکن ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے وسیع پیمانے پر کی جانے والی تحقیق سے نتیجہ اخذ کیا کہ جو لوگ خالص اناج سے بنی غذائیں کھاتے ہیں ان میں دل کے امراض کا خطرہ نسبتاً کم ہوتا ہے۔ ''جرنل جاما انٹرنل میڈیسن'' میں شائع ہونے والی تحقیق سے وابستہ تحقیق کاروں نے 14 برس سے زائد عرصے تک 100.000 افراد کی غذا اور صحت کے نتائج کی نگرانی کی۔ یہ لوگ 1984ء میں اپنے اندراج کے وقت تک صحتمند تھے۔ 2010ء میں جب انکی صحت کے بارے میں معلومات اکٹھی کی گئیں تو پتا چلا کہ شرکاء میں سے 26.000 لوگوں کی موت واقع ہو گئی تھی تاہم جن لوگوں کی خوراک اناج' براؤن چاول' مکئی' دلیہ اور جو پر مشتمل تھی وہ امراض قلب سمیت دیگر کئی بیماریوں سے محفوظ رہے تھے۔ نتائج سے ظاہر ہوا کہ دن میں ایکبار 28 گرام خالص اناج کھانے سے موت کے خطرے کو 5 فیصد اور دل کے امراض کے خطرے کو 9 فیصد تک کم کیا جا سکتا ہے۔

ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ سے منسلک ڈاکٹر ہانگیو کے مطابق ہمارے مطالعے کے نتائج نے ایسا امید افزا ثبوت فراہم کیا ہے جس سے پتا چلتا ہے کہ خالص اناج پر مشتمل خوراک کھانے سے متوقع زندگی میں توسیع ہو سکتی ہے۔ ہانگیو کے مطابق بھوسے والے اناج میں میں سفید چاول' سفید پاستا اور سفید آٹے کے مقابلے میں 25 فیصد سے زائد اضافی پروٹین ہوتا ہے۔ صرف جو میں ہی ایک انتہائی مفید جز بیٹا گلوکن ہوتا ہے جو کولیسٹرول [illegible] کو کم رکھا جا سکتا ہے جس کی وجہ سے دل کے امراض کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ جب جسم میں قدرتی قوت مدافعت بڑھانے میں بیٹا گلوکن ایک اہم ہتھیار ہوتا ہے۔ ہمارا جسم بیٹا گلوکن پیدا نہیں کرتا ہے اسلئے اسکے حصول کیلئے بیرونی ذرائع بالخصوص اناج' خمیر' گندم اور مشروم اور اختیار کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

ریشے دار غذا ہونے کی وجہ سے دلیے کو ایک غذائیت بخش ناشتہ تصور کیا جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ کھلاڑیوں اور ڈائیٹنگ کرنے والے صبح کے ناشتے میں دلیے کا انتخاب کرتے ہیں۔ دلیہ میں جست' تانبا' میگنیشیم' فولاد اور حیاتین سے بھرپور ہوتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ دلیہ کھانے سے جسم میں مانع تکسید مادے کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے جو خلیوں کو فری ریڈیکلز نامی مالیکیولز سے بچاتا ہے۔

دلیے کی اہمیت کیلئے یہ بات کافی ہے کہ نبی کریم ﷺ دلیے سے تیار کردہ ڈش تلبینہ پسند فرماتے تھے۔ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ اگر کوئی بیمار ہوتا تو آپ ﷺ اس کیلئے تلبینہ تیار کراتے۔ اسے مریض کو کھلاتے اور فرماتے کہ تلبینہ کھانے سے جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے یہ پریشانی اور تھکن کا خاتمہ کرتا ہے۔ حضرت عائشہؓ روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا'' تلبینہ دل کا غم ایسے اتارتا ہے جسے پانی سے منہ دھو کر چہرہ غلاظت سے پاک ہو جاتا ہے۔''

تلبینہ تیار کرنے کی ترکیب

دو کھانے کے چمچے جو کا آٹا ایک پیالی پانی میں گھول لیں' ساس پین میں 2 پیالی پانی اُبالیں' [illegible] چمچے جو کا آٹا ملا پانی شامل کریں اور [illegible] منٹ پکائیں۔ اس میں 2 پیالی اُبلا [illegible] دودھ اور شہد ملا کر [illegible] کئی بار چمچ یا چمچے سے کھائیں۔ ■

COMING SOON
Mehboob Khan
MEHBOOB'S KITCHEN
Flame On Hai
ONLY ON
MASALA TV

بچے کی پہلی ٹھوس غذا

والدین اس بات کیلئے پریشان نظر آتے ہیں کہ بچوں کو ٹھوس غذا کب اور کیا دی جائے

تحریر: ڈاکٹر ماریہ عامر

بچوں کے چند ماہ کے ہوتے ہی والدین انہیں ٹھوس غذا دینے کے حوالے سے پریشان نظر آتے ہیں۔ بہت سی مائیں اپنے بچوں کو 4 ماہ کے بعد ہی کچھ نہ کچھ بطور ٹھوس غذا دینا شروع کر دیتی ہیں جبکہ طبی تحقیق واضح کرتی ہے کہ بچے کا جسم 6 ماہ تک ٹھوس غذائیں لینے کیلئے تیار نہیں ہوتا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق پہلے 6 ماہ کیلئے ماں کا دودھ شیر خوار بچوں کیلئے سب سے بہترین خوراک ہے۔ اس کے بعد بچوں کو ماں کے دودھ کے ساتھ ہلکی پھلکی غذائیں دی جاسکتی ہیں' تاہم ٹھوس غذا شروع کرانے میں 6 ماہ سے زیادہ کا وقت نہ لیں کیونکہ جیسے جیسے بچے کی عمر بڑھتی ہے وہ نئے ذائقے اور ٹھوس غذا کو قبول نہیں کر پاتا' وہ اس عمر کے بعد ٹھوس غذا کو چبانے اور نگلنے کو سیکھنے میں مزاحمت کر سکتا ہے۔

بہت سے لوگ سوال کرتے ہیں کہ ٹھوس غذا کے آغاز کا بہترین وقت کون سا ہے تو اس کا آسان جواب یہ ہے کہ جس وقت بچہ بٹھانے پر اپنا سر اچھی طرح اوپر اٹھالے تو سمجھ لیں کہ وہ ٹھوس غذا کھانے کیلئے تیار ہے' تاہم بہتر یہ ہے کہ بچے کو اس وقت ٹھوس غذائیں دینا شروع کی جائیں جب وہ خود بخود بیٹھنے لگے۔ یہ وہ عمر ہے جب وہ غذا کو زبان سے باہر کو پھینکنے کا عمل ختم کر دیتا ہے۔ ایسے میں اسے تھوڑی سی مقدار میں فارمولا دودھ میں چاول کا سیریل پکا کر دینا شروع کریں۔ اگر باوجود کوشش کے بچے کی زبان کھانے کو باہر نکال دیتی ہے تو آپ کو چاہئے کہ ٹھوس غذائیں دینے کیلئے مزید انتظار کریں۔

اپنے بچے کو اس وقت کھانا کھلائیں جب وہ خوش ہے۔ یاد رکھیں کہ تھکے ہوئے بچے کے مزاج میں چڑچڑاپن ہوتا ہے اسلئے وہ کھانے میں زیادہ دلچسپی نہیں لیتا۔ ابتدائی طور پر بچے کو چوتھائی چائے کا چمچہ کھانا دیں' چمچہ اس کے ہونٹوں پر رکھیں اور پھر اس کا ردعمل دیکھیں۔ اگر بچہ مزید کھانے کیلئے منہ کھولتا ہے تو اگلا لقمہ اس کے منہ میں ڈالیں بصورت دیگر زبردستی نہ کرنا ہی بہتر ہے۔

بچہ کھانا' کھانے کے عمل کے آغاز میں دن بھر میں محض چند چمچوں کے مساوی ہی خوراک لے گا۔ اسے تھوڑا سا فارمولا یا ماں کا دودھ دینے سے آغاز کریں تاکہ اس کی بھوک بڑھے اور وہ اپنے نئے تجربے میں بے صبرا پن ظاہر نہ کرے۔ جب بچے کو ٹھوس غذا دینا شروع کریں تو اسے بہت زیادہ فارمولا یا ماں کا دودھ نہ دیں بصورت دیگر اس کی بھوک ختم ہو جائے گی۔ پہلے چند دنوں میں دن میں صرف ایک مرتبہ ٹھوس غذا دیں۔ جب بچہ اس میں ماہر ہو جائے تو دوسرا کھانا متعارف کرانے کی کوشش کریں اور کچھ دنوں میں روزانہ تیسرا کھانا۔ اگر بچہ ضدی ہو رہا ہے' سر پھیر رہا ہے' منہ کو بند کر رہا ہے' کھانا اُگل رہا ہے یا ارد گرد گراتا ہے تو یہ اسکے پیٹ کے بھر جانے کا اشارہ ہے۔

6 ماہ کی عمر کے لگ بھگ بچے کو دن میں ایک مرتبہ فولاد ملا بے بی سیریل جو چاول' جو یا جو کی مختلف اقسام میں سے تیار ہوتا ہے' سیریل چھوٹے چھلکوں کی صورت میں ملتا ہے۔ اسے ماں کے دودھ یا فارمولا میں ملا کر دیا جا سکتا ہے۔ بکرے اور مرغی کا گوشت' انڈے کی سخت پکی ہوئی زردی' اچھی طرح پکی ہوئی پھلیاں' دالیں اور کابلی چنے' سبزیوں کا گودا جیسے مٹر' حلوہ کدو' شکر قندی' گاجر' گوبھی' بروکلی یا سبز پھلیاں۔ قبل اسکے کہ آپ کا بچہ میٹھے پھل کے ذائقے کا عادی ہو اُسے سبزیوں سے متعارف کرانا عقلمندی ہوگی۔ بچے ہری سبزیوں جیسے بروکلی یا سبز پھلیوں کی نسبت پیلی سبزیاں شکر قندی' آلو یا کدو زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اپنے بچے کو بغیر مکھن اور نمک کی سبزی کی عادت ڈالیں۔

جب بچہ سبزیوں کو بطور خوراک میں لینا قبول کرلے تو اسے پھلوں کی جانب مائل کریں۔ اس کیلئے اچھی طرح سے کچلا ہوا کیلا یا سیب کی چٹنی ایک بہترین انتخاب ہوگا۔ اس دوران' بچے کو پھلوں سے ملا ہوا سیریل بھی شروع کرایا جا سکتا ہے۔

بچوں کو ایک ایک کر کے نئے کھانے متعارف کرائیں۔ نیا کھانا متعارف کرانے میں کچھ وقت لیں اور ناموافق ردعمل کا جائزہ لیں جیسے اسہال' قے یا سرخ نشان۔ اگر ایسا ہے تو آپ کو نہایت آسانی سے علم ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے کو کس کھانے سے الرجی ہے۔

بچے کو ٹھوس غذاؤں کے آغاز کے ساتھ ماں یا بوتل کا دودھ پلانا بھی جاری رکھیں۔ ماں کا دودھ اُسی ترتیب سے دیا جانا چاہئے جیسے کہ وہ پہلے پیتا تھا۔ وقت کے ساتھ جیسے جیسے بچہ مزید ٹھوس غذائیں کھانا شروع کرتا ہے ماں کے دودھ کی مقدار کم کرتے کرتے ختم کر دیں۔ ■

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

پپیتا' کئی مسائل کا ایک حل

پپیتے کے طبی فوائد کو زمانہ قدیم سے ہی تسلیم کیا جاتا ہے اور آج بھی بہت سے لوگ متعدد بیماریوں کے تدارک کیلئے پپیتے کے استعمال کو دوا سے بہتر سمجھتے ہیں۔ یہ ایک نہایت زود ہضم پھل ہے جو نہ صرف خود باآسانی ہضم ہو جاتا ہے بلکہ دوسری غذا اس کو ہضم ہونے میں بھی مدد دیتا ہے۔ پکے ہوئے پپیتے کو نشوونما پاتے ہوئے بچوں کیلئے عمدہ ٹانک قرار دیا جاتا ہے۔ کچے پپیتے کا جوس جلد کی متعدد بیماریوں کو دور کرنے میں معاون ہے۔ اس کا بیرونی استعمال سوجن اُتارنے' پیپ بننے سے روکنے' داد اور پھنسیوں کے علاج میں مددگار ہوتا ہے۔ اس کا گودا دھوپ کی وجہ سے پیدا ہونے والی جھائیوں اور بھورے داغوں کو دور کرنے میں معاون ہے' جبکہ جلد پر پپیتے کے گودا کا استعمال جلد کو صاف شفاف' نرم وملائم اور بے داغ بناتا ہے۔

ٹماٹر' صحت کیلئے بہترین

لال لال ٹماٹر دیکھ کر ہی کھانے کا دل چاہتا ہے اور اسے کھانے سے بھوک چمک اُٹھتی ہے۔ ٹماٹر کی خاصیت ہے کہ یہ کھانے کو اچھی طرح سے ہضم کر دیتا ہے۔ سلاد کے طور پر اس کا استعمال زیادہ مفید ہے۔ ٹماٹر قبض دُور کرتا ہے' خون صاف کرتا ہے' دانتوں کو مضبوط بناتا ہے' خون کی کمی اور جسم کی خشکی دُور کرتا ہے۔ گرمیوں میں اس کا استعمال جسم کی گرمی کو مارتا ہے۔ یرقان' گردے کے ورم' ذیابیطس اور موٹاپے میں صبح سویرے ایک ٹماٹر کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ٹماٹر کا جوس بچوں کی نشوونما کیلئے بہترین ہے اس لئے دودھ پلانے والی ماؤں کو ٹماٹر کے جوس کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے' تاہم ٹماٹر بادی ہوتے ہیں اور زیادہ ٹماٹر کھانے سے پیٹ میں درد ہو سکتا ہے اس لئے اس کے استعمال میں اعتدال سے کام لینا چاہئے۔

کولیسٹرول گھٹانے کیلئے پودینہ کھائیں

بھینی' بھینی خوشبو والے پودینے میں موجود ریشہ کولیسٹرول کو کم کرتا ہے جبکہ اس کا میگنیشیم ہڈیوں کو طاقت دیتا ہے۔ ترک نشریاتی ادارے میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق پودینے کی پتیوں کا تازہ رس لیموں اور شہد کیساتھ یکساں مقدار میں پینے سے پیٹ کی بیماریوں سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔ پیٹ سے متعلق کسی بھی قسم کی خرابی کی شکایت کی صورت میں ایک چمچ پودینے کے رس کو ایک پیالی پانی میں ملا کر پئیں۔ پودینے کی پتیاں' کالی مرچ اور کالے نمک کیساتھ چائے کی طرح اُبال کر پینے سے سردی' کھانسی اور بخار سے نجات مل سکتی ہے۔ پودینے کی پتیاں چبانے یا اس کا رس نچوڑ کر پینے سے ہچکیاں بند ہو جاتی ہیں۔ ■

دیسی گھی بلا جھجک کھائیں

طبّی اور یونانی ادویات میں ہزاروں سال سے گھی مستعمل ہے جب کہ آج جدید تحقیق گھی کو صحت کے لئے مفید کہہ رہی ہے

عام تاثر یہ ہے کہ گھی کا استعمال کئی بیماریوں کا باعث ہوتا ہے لیکن جدید تحقیق کہہ رہی ہے کہ دیسی گھی صحت کے لئے نہایت بہترین ہے' جس کی اچھی چکنائی تندرست اور توانا رہنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ دودھ سے دہی' پھر مکھن اور مکھن سے گھی تیار کیا جاتا ہے۔ معیاری دیسی گھی کی پہچان یہ ہے کہ یہ فرج میں رکھے بغیر بھی خراب نہیں ہوتا۔ تاریخ بتاتی ہے کہ گھی کے کچھ نمونے 100 سال بعد بھی خراب نہیں ہوئے۔

ایسے لوگ جو جسمانی چستی کی خاطر روزانہ ورزش کرتے ہیں اور اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں انہیں چاہئے کہ وہ معتدل مقدار میں دیسی گھی استعمال کریں۔ دیسی گھی کا طویل المدتی استعمال نہ صرف جسم میں موجود چربی کو کم کرتا ہے بلکہ پٹھوں کو مضبوط بنانے کے ساتھ ساتھ ہڈیوں اور جوڑوں میں درد کا شکار افراد کے لئے بھی موثر ہے۔ دیسی گھی جسم کے غیر ضروری کولیسٹرول اور چربی (ایل ڈی ایل) کو کم کرتا ہے جس سے کھانا ہضم ہونے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ دل کے عارضے میں مبتلا افراد کو گھی میں تلی اور تیار کی ہوئی غذائیں کھانے سے روکا جاتا ہے لیکن آج دل کے ماہرین تسلیم کر رہے ہیں کہ گھی میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈز دل کے لئے اچھے ہوتے ہیں۔ گھی میں موجود حیاتین اے بینائی سے متعلق بیماریوں کو دور کرنے میں معاون ہوتا ہے جب کہ حیاتین ای جلد کے خلیوں کو دوبارہ بننے میں مدد فراہم کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ اگر جلد جل جائے تو متاثرہ جلد پر گھی لگانے کا ٹوٹکا خاصا کارآمد ہوتا ہے۔

روایتی یونانی طبی اور سائنس نے ہزار سالہ تحقیق کہہ رہی ہے کہ دیسی گھی صحت اور کھانے کا ذائقہ بڑھانے کے لئے مفید ہے۔ کھانوں کے ذائقے میں اضافے کے لئے تھوڑا سا دیسی گھی بڑا کام کرتا ہے۔ گھی میں حیاتین اے' ڈی اور ای وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو استعمال کے بعد براہ راست جسم کو ریشے فراہم کر کے توانائی پہنچاتا ہے۔ گھی میں موجود غذائیت جگر کے لئے مفید ہے اور آسانی سے جسم میں جذب ہو جاتی ہے۔ گھی میں درمیانے درجے کے فیٹی ایسڈ کی بڑی مقدار جسم میں توانائی ذخیرہ کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔ اسے توانائی کے نظام کو متوازن رکھنے' چربی جلانے اور وزن میں کمی کے لئے استعمال ہو سکتا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق دیسی گھی میں موجود تیزابی مادے آنتوں میں جرثوموں کو جمع نہیں ہونے دیتے۔ اس میں موجود ریشہ مدافعتی نظام کو بہتر بنا کر بھوک میں اضافہ کرتا ہے اور ذہن کو سکون بھی فراہم کرتا ہے۔ محققین کے مطابق گھی متعدد بیماریوں سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ اس میں موجود اجزاء جسم کی سوزش ختم کرتے ہیں' اسی وجہ سے جسمانی سوزش کم کرنے کی روایتی ادویات میں ہزاروں سال سے گھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ کئی طرح کے سرطان سے بچاؤ میں بھی گھی کا استعمال معاون ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق جسم میں چربی جمع ہونے کی وجہ سے منفی جذبات اُبھر کر سامنے آجاتے ہیں' گھی کا استعمال اس کیمیائی عمل کو روکتا ہے۔

روایتی طبی اور یونانی ادویات میں ہزاروں سال سے گھی استعمال کیا جا رہا ہے جس کی بڑی وجہ یونانی اور طبی ادویات میں جڑی بوٹیوں کا استعمال ہے اور گھی ان جڑی بوٹیوں میں جذب ہونے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ ■

”اسپرین“ جو جادو جگائے

دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی یہ درد کش دوا کچھ اور حیرت انگیز کمالات بھی دکھاتی ہے

کیا آپ جانتے ہیں کہ دنیا بھر استعمال کی جانے والی میں درد کش دوا اسپرین صرف درد پر ہی قابو نہیں پاتی بلکہ مختلف مسائل کے حل کیلئے جادو اثر ثابت ہوتی ہے۔ ذیل میں اس کے چند ایسے ہی حیرت انگیز کمالات درج ہیں جو یقیناً آپ کو چونکا کر رکھ دیں گے۔

مردہ بیٹریوں میں نئی جان ڈالنا

اسپرین کی 2 گولیوں کو گاڑی بیٹری میں ڈال دیں۔ اسپرین میں پائے جانے والا ایسیٹائل سیلی سیلک ایسڈ بیٹری میں موجود سلفرک ایسڈ کے ساتھ مل کر مردہ بیٹری میں کرنٹ دوڑا کر اسے کچھ دور تک سفر کے قابل بنا دیتا ہے۔

پسینے کے داغوں کو مٹانا

پسینہ ملبوسات پر بدنما داغ چھوڑ جاتا ہے۔ پسینے کے داغ مٹانے کیلئے اسپرین کی 2 گولیاں پیس کر ڈیٹرجنٹ میں ملائیں اور تھوڑے سے گرم پانی میں ڈال دیں۔ داغ والے کپڑے کو اس میں کم از کم 3 گھنٹوں تک بھگوئیں' پھر صاف پانی سے دھولیں۔ داغ کا نام ونشان نہیں رہے گا۔

بالوں کی رنگت بحال کرنا

آجکل پانی میں کلورین کی بڑی مقدار شامل کی جاتی ہے جو ہلکے رنگ کے بالوں کو بدنما کرنے کا سبب بنتی ہے۔ 6 اسپرین گرم پانی کے ایک گلاس میں گھولیں۔ اس پانی کو بالوں میں ڈالیں اور ہلکے ہاتھوں سے مالش کریں 15 منٹ کے بعد بال صاف پانی سے دھولیں۔

چہرے کے دانوں کو خشک کرنا

اسپرین کی ایک گولی پیسیں اور اس میں تھوڑا سا پانی ملا لیں۔ اس آمیزے کو چہرے کے دانوں پر لگائیں اور 15 منٹ کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھولیں۔ اس عمل سے دانے خشک ہونے لگیں گے۔ اس عمل کو دانے ختم نہ ہونے تک ہفتے میں ایک بار دہرایا جا سکتا ہے۔

سخت ایڑیوں سے نجات

ایڑیوں کی سخت جلد کو نرم کرنے کیلئے 6 اسپرین میں تھوڑا سا پانی اور تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر ایڑیوں پر لگائیں' پھر پیروں پر گرم تولیہ لپیٹ کر پلاسٹک کی تھیلی لپیٹ لیں۔ 10 منٹ کے بعد ہی حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے ہوں گے۔

بالوں کی خشکی پر قابو پائیں

اگر آپ بالوں کی خشکی کا شکار ہیں تو اسپرین کی 2 گولیوں کو پیسیں۔ بال دھونے کیلئے شیمپو کی مقررہ مقدار میں اسپرین ملائیں اور سر پر لگا لیں۔ 5 منٹ کے بعد سر دھوئیں اور دوبارہ معمول کی طرح شیمپو لگا کر بالوں کو دھوئیں۔

پھولوں کو دیر تک تروتازہ رکھیں

پھول کو دیر تک تازہ رکھنے کیلئے پھولوں کے گلدان میں ایک اسپرین کی ٹیبلٹ ڈال دیں۔

انڈے کے داغ دُور کرنا

کپڑوں پر سے انڈے کے داغوں کو مٹانے کیلئے اسفنج کو نیم گرم پانی میں بھگو کر داغوں کی جگہ کو صاف کریں' تھوڑے سے پانی میں اسپرین کی ٹیبلٹ گھول کر داغ پر پھیلائیں اور 30 منٹ کے بعد گرم پانی سے دھولیں۔ ■

(ملاسما) چھائیوں سے نجات' مشکل صحیح' ناممکن نہیں

اس جلدی بیماری کے حوالے سے قدرتی اجزاء کے استعمال کو زیادہ کامیاب ہوتے دیکھا گیا ہے

رنگت خواہ گوری ہو یا کالی' بے داغ ہی اچھی لگتی ہے لیکن اگر پڑ جائیں جلد پر داغ دھبے تو اس کا کیا کیا جائے؟

جلد پر ظاہر ہونے والے بھورے رنگ کے داغ دھبے چھائیاں' فریکلز (Freckles) یا ملاسما (Melasma) کہلاتی ہیں۔ اکثر خواتین میں چھائیوں کی وجہ اُن کے جسم میں موجود جنسی ہارمونز ایسٹروجن اور پروجیسٹرون میں تبدیلی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حاملہ خواتین کی اکثریت اس بیماری کا شکار نظر آتی ہے' علاوہ ازیں تیز دھوپ میں باہر رہنے اور گرم علاقوں میں رہنے والی خواتین اس مرض میں مبتلا نظر آتی ہیں۔ کاسمیٹک' ادویات سے ہونے والی الرجی' غصہ' پریشانی اور مانع حمل گولیوں کا استعمال بھی چھائیوں کا باعث بن سکتا ہے جبکہ یہ بیماری موروثی بھی ہو سکتی ہے۔

میلاسما (چھائیوں) کی علامات میں چہرے کی رنگت' جلد کی ظاہری ساخت میں تبدیلی کے علاوہ متاثرہ حصوں کی رنگت کا سیاہ پڑ جانا ہے۔ یہ سیاہ اور بھورے دھبے چہرے کے دونوں جانب ماتھے' رخسار' ناک اور ہونٹ کے اُوپری حصے پر نمودار ہوتے ہیں۔

یوں تو بازار میں دستیاب بہت سی کریمیں چھائیوں کے خاتمے کا دعویٰ کرتی ہیں لیکن اس حوالے سے قدرتی اجزاء کے استعمال کو زیادہ کامیاب ہوتے دیکھا گیا ہے جیسے کہ لیموں کا رس' ماہرین امراض جلد لیموں کے رس کو جلد کیلئے اکسیر قرار دیتے ہیں۔ لیموں کے رس میں قدرتی طور پر جلد صاف کرنے والے عناصر ہوتے ہیں جو آہستگی سے اثر دکھاتے ہوئے داغ اور دھبوں کو ختم کر دیتے ہیں۔

☆ صبح اور رات کے اوقات میں لیموں کے رس کو اُنگلی کی پوروں پر لگا کر داغ دھبوں پر لگائیں۔ جہاں چھائیاں زیادہ ہوں وہاں زیادہ رس لگائیں اور 20 منٹ کے بعد چہرہ نیم گرم پانی سے دھولیں۔ چند روز کا باقاعدہ استعمال چہرے میں تبدیلی لے آئے گا۔

☆ کھٹی بالائی اور کھٹے دودھ میں بڑی مقدار میں لیکٹک ایسڈ پایا جاتا ہے اسلئے چھائیوں پر ان کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ تھوڑی سی کھٹی بالائی کو چھائیوں پر ہلکے ہاتھوں سے مالش کرتے ہوئے جذب کر لیں۔ 15 منٹ کے بعد اسے ٹشو پیپر یا گیلے کپڑے سے صاف کر لیں۔ کھٹی بالائی اور کھٹے دودھ کا لیکٹک ایسڈ جلد کی اُوپری سطح کو نرمی سے صاف کر دیتا ہے۔

چھائیاں ختم کرنے کیلئے شہد بھی نہایت مفید ہے۔ شہد کو پانی میں ملا کر ہلکا سا گرم کریں۔ اسے چھائیوں پر لگا کر 10 منٹ کیلئے چھوڑ دیں' پھر نیم گرم پانی سے دھولیں۔ اس عمل کو 2 سے 3 ہفتوں تک روزانہ دہرانے سے چھائیوں میں بتدریج کمی آ جاتی ہے۔

☆ کیلے کو کچل کر متاثرہ حصوں پر 15 منٹ کیلئے لگائیں' پھر چہرے کو گرم پانی سے دھولیں۔ ہفتے میں 4 بار یہ عمل دہرانے سے نمایاں فرق محسوس ہوگا۔

☆ کچے بینگن کے گودے کو متاثرہ حصے پر لگائیں اور 15 منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں۔ اس عمل کو ہفتے میں 3 بار دہرانے سے چھائیوں سے نجات ممکن ہے۔

☆ 2 کھانے کے چمچے سوکھا ہوا دودھ' 4 کھانے کے چمچے شہد اور 2 کھانے کے چمچے لیموں کا رس ملا کر 20 منٹ کیلئے چہرے پر لگائیں۔ صاف پانی سے چہرہ دھوئیں اور تھوڑی سی دہی چہرے پر لگا لیں۔ 10 منٹ بعد چہرہ صاف پانی سے دھولیں۔ اس عمل سے نہ صرف چہرہ صاف ہو جائے گا' بلکہ رنگت بھی نکھر اُٹھے گی۔

☆ ایک درمیانی پیاز پیسیں اور اس میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر چہرے پر 15 منٹ کیلئے لگائیں' پھر صاف پانی سے چہرہ دھولیں تاہم اگر جلن ہو تو چہرہ فوراً دھولیں۔ ■

STARS OF FM 90

FAISAL IMTIAZ

A MOTIVATIONAL SPEAKER, AN ACTOR AND A CORPORATE MANAGER, FAISAL IMTIAZ CELEBRATES THE BEAUTY AND COMPLEXITY OF THE WORDS. HE HAS BEEN FORTUNATE TO BE THE FIRST ON-AIR VOICE OF HUMARA FM 90. HIS VOICE REFERS TO JOY ONE FEELS EXTERNALLY A FANTABULOUS ARTIST OF THE CITY, FAISAL IS A MAN OF GREAT ATTITUDE. HE IS ALSO ASSOCIATED WITH THE DRAMA INDUSTRY OF PAKISTAN. THE RECENT DRAMA FOR WHICH HE SHOWED HIS TALENT AS A VILLAIN IS "MERE CHOTAY MIAN" HE POSSESSES AN INSPIRING PERSONA. HE WANTS SOMEONE TO LOOK AT HIM AND SAY "BECAUSE OF YOU, I DIDN'T GIVE UP"

SANA MAQSOOD

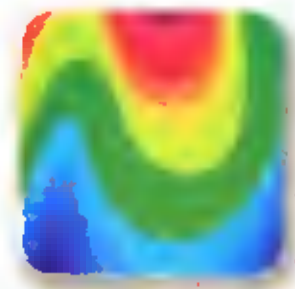
A MULTIFACETED ARTIST, A PRESENTER, A HOST AND SALES MAESTRO SANA MAQSOOD IS ONE MULTITALENTED LADY POSSESSING A LOVELY SOUL, SHE IS ALSO RIDICULOUSLY BEAUTIFUL. SHE HAS LIVED AND TRAVELED ACROSS DIFFERENT COUNTRIES OF THE WORLD. DUE TO HER AMIABLE AND JOYFUL PERSONALITY, SHE HAS SUCCESSFULLY INTERVIEWED NUMEROUS BRANDS IN HER SHOW "BRAND BOLTA HAI" SHE DESIRES TO CREATE A COMMUNITY OF LIKEMINDED PEOPLE WHO CAN BENEFIT THROUGH INTERVIEWS, ARTICLES, WORKSHOPS AND LIVE EVENTS. SHE IS AN ARTIST, AND IS ABLE TO GRATIFY CLIENTS AND AN AUDIENCE IN THE MOST CHALLENGING SITUATIONS.

ALI ZEESHAN

A PERFECTIONIST BY NATURE, AN ENTREPRENEUR BY PROFESSION AND [illegible] BY HEART, RJ ALI ZEESHAN IS ONE OF THE MOST ESTEEMED PIONEERS OF THE RADIO INDUSTRY OF FAISALABAD, WITH HIS DILIGENCE AND A STRONG DEDICATION TOWARDS ENTERTAINMENT, HE HAS MADE EVERYONE IN THE CITIES OF FAISALABAD, SARGODHA AND KARACHI FAMILIAR WITH HIS NAME. HIS MARVELOUS COMBINATION OF STRONG DIALOGUE DELIVERY AND A CHARMING VOICE HE HAS A UNIQUE STYLE OF BROADCASTING THAT HAS WON THOUSANDS OF HEARTS. TODAY, EVEN AFTER 15 YEARS HIS LISTENERSHIP EXPANDS WHICH INCLUDES PEOPLE OF ALL AGES AND GENDERS. HE IS DETERMINED AND MOTIVATED TO KEEP ON [illegible] HIS AUDIENCE, AS HIS JOURNEY CONTINUES

KHURRAM SALEEM

TRENDY, STYLISH, FRIENDLY, INTROVERT & EMOTIONAL KHURRAM SALEEM AKA DJ KS IS A DEEP ENGAGER OF WORDS TO LISTENER'S SWEET HEARING. BEING THE GENUINE REFRESHING BROADCASTER OF THE CITY, HE WILL NOT BE PINNED DOWN BY ANYONE OR ANY RULES. CHANGES AND FREEDOM IS EXTREMELY IMPORTANT TO HIM. WILL NEVER LET ANYONE DICTATE HIM. HE IS CURIOUS, TALKATIVE, VERSATILE AND MENTALLY ACTIVE. HE IS THE ETERNALLY YOUTHFUL CHILD. NO MATTER HIS CHRONOLOGICAL AGE.

FAISALABAD'S NO 1 FAMILY RADIO STATION

HUMARA
FM 90

ہم سب کی آواز

ٹوٹکے

اگر آپ کسی مسئلے سے دوچار ہیں اور آپ کو چاہئے زبیدہ آپا کا مشورہ تو بلا جھجک ہمارے ای میل یا آفس کے ایڈریس پر لکھ بھیجیں۔ زبیدہ آپا مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین کے ذریعے آپکے مسئلے کا حل آپ تک پہنچائیں گی۔

سالن کو انڈے کی بدبو سے بچانے کیلئے

اُبلے ہوئے انڈے جس سالن میں شامل کریں اس میں سے انڈے کی بدبو آنے لگتی ہے۔ اگر انڈے اُبال کر اس میں ایک' ایک لونگ لگا دیں' اس انڈے سے بنے ہوئے سالن میں سے انڈے کی بدبو نہیں آتی۔

قیمے کو بدرنگ ہونے سے بچانے کیلئے

قیمہ چاہے گائے کا ہو' بکرے یا مرغی کا پکانے کے دوران کالا پڑنے لگتا ہے۔ اگر قیمے کو بھوننے سے پہلے بغیر تیل کے اسے پکائیں۔ جب قیمہ پوری طرح سے گل جائے تو تیل شامل کر کے بھونیں تو قیمے کا رنگ خراب نہیں ہوتا۔

بچوں کی سانس پھولنے سے بچانے کیلئے

بہت سے بچے صحتمند ہونے کے باوجود جب چلتے ہیں تو اس دوران ان کی سانس پھولنے لگتی ہے۔ روزانہ صبح ایک پیاز کچلیں' اسے نچوڑ کر رس نکالیں' اس میں سے ½ چائے کا چمچہ رس نہار منہ بچے کو پلا دیں۔ سیب کو چھیل کر اسکے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک برتن میں پانی گرم کریں' سیب کے ٹکڑوں کو چھلنی میں رکھیں اور اسے بھاپ میں چند منٹ تک رکھ کر نرم کر لیں۔ اس میں چند ٹکڑے سیب ایک چائے کے چمچے شہد کے ہمراہ بچے کو کھلا دیں اس سے طاقت بھی آئے گی اور سانس پھولنے کا عمل بند ہو جائے گا۔

"مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین"
کے سالانہ خریداروں کیلئے
خوشخبری
~~1900~~ روپے کی سالانہ خریداری
شاندار بچت کے ساتھ
صرف **1500** روپے میں

وصول کرنے والے کا نام

نام ______

پتہ ______

______

شہر ______

ملک ______

فون نمبر (دفتر / رہائش) ______

ای میل ______

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام ______

ازراہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ [illegible] خدمت [illegible]

ادائیگی کیلئے:

1. بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات) ______
2. چیک / ڈرافٹ ______
3. پے آرڈر ______

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس برانچ کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں
ایڈیٹر مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین
10/11 [illegible] گیدر روڈ، کراچی پاکستان
(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

Tabba Kidney
Institute